

# Ateliers pour se Ressourcer

Du 20 au 24 juillet 2015

Une semaine pour découvrir  
ou redécouvrir des outils de bien-être



Mouvement sensoriel

Sophrologie



Voix

Sculpture

Écriture

Méditation



V. Rougy

Les Ateliers Ressources

121 avenue de la Libération - 42 120 Le Coteau

09.83.61.63.25. / 06.08.54.90.98.

E-mail : [sonia.krilloff@orange.fr](mailto:sonia.krilloff@orange.fr) / Site : [soniakrilloff-ppc.fr](http://soniakrilloff-ppc.fr)



**Sophrologie** : Un moment de détente, de reconstruction et de dynamisation. Un retour à soi permettant de retrouver confiance et de mettre en avant son potentiel créateur.



**Gymnastique sensorielle** : Une invitation à aller à la rencontre de son corps et de ses perceptions. Cette écoute va permettre de reconnaître ses besoins profonds et de mieux y répondre.

**Danse sensorielle** : Permettre au corps d'aller au-delà de ses contraintes afin de s'exprimer dans une danse libre. La personne peut alors, en pleine conscience de sa globalité, retrouver paix, joie et sourire.



**Ecriture** : Ecrire pour se surprendre, créer, s'amuser, se révéler...  
Ecrire pour nommer ce qui trop souvent reste "lettre morte",  
Ecrire pour donner vie à ses aspirations...



**Voix** : Explorer les possibilités de sa voix pour qu'elle devienne outil de créativité, de détente et de bien-être.

**Méditation** : S'offrir un instant d'introspection permettant de se ressourcer et de faire un retour à soi nécessaire à nos vies trépidantes.



**Sculpture** : Façonner la terre, l'explorer, s'exprimer à travers elle... et repartir avec son œuvre.



Sculpture réalisée par Véronique Rougy

## Planning de la semaine

	Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24	
9h00						
10h00	Méditation	Sculpture	Ecriture	Gym sensorielle	Ecriture	
10h00						
11h00	Gym sensorielle			Sophro		
12h00						
12h00						
13h00						
14h00						
14h00	Voix	Sculpture	Danse sensorielle	Voix	Danse sensorielle	
15h00						
16h00						Sophro
17h00						
18h00			Méditation	Sophro		
18h00						
19h00						

## Tarifs

Pour un atelier de 1h (hors sculpture) : 7 €

Pour un atelier de 2h (hors sculpture) : 14 €

Pour un atelier de 3h (hors sculpture) : 21 €

Pour une journée de 6h (hors sculpture) : 37 €

Journée sculpture : 65 € (enseignement + prêt de matériel + terre)

Pour une semaine complète (hors sculpture) : 140 €

Pour une semaine complète avec sculpture : 200 €

## **Sonia Kriloff, pédagogue psychocorporelle**

Mettre en mouvement pour travailler le vivant en nous. Partir du corps, des perceptions pour être au plus juste de nous-mêmes.

Etre à l'écoute de notre intériorité tout en restant en lien avec l'extériorité.

Permettre à la joie et au vivant d'être aux premiers rangs de notre vie.



## **Véronique Rougy, sculpteur**

Façonner la terre, la dompter est un vrai plaisir. Lui apporter douceur avec cette rondeur lisse, un bonheur que je ne cesse d'explorer.

Après avoir habillé les rondeurs féminines à l'aide des plus belles dentelles pendant de nombreuses années, je m'amuse de voir aujourd'hui, régulièrement, la terre prendre de telles formes entre mes mains...

