

Atelier d'exploration sensorielle et créative des **Cinq éléments**



* * * * * Stages mensuels * * * * *

Chaque stage amène à explorer les sources de notre créativité à partir de ces énergies familières, qui passent pourtant inaperçues au quotidien :

la **terre**, l'**eau**, l'**air**, le **feu**, l'**espace**

* * * * *

Samedi 18 février 2012, 14h - 18 h

(Haut Montreuil, quartier Paul Signac)

* * * * *

Les séances consistent en moments de relaxation, de mouvement, de contemplation de la nature des cinq éléments : **terre**, **eau**, **air**, **feu**, **espace**, exercices d'expression plastique, corporelle ou sonore, individuelle ou en groupe, et de réharmonisation.

Pour connaître le lieu du stage à Montreuil,

Contact et inscription : Claire 06 72 39 52 55

Claire.Bustarret@orange.fr

la **terre**, l'**eau**, l'**air**, le **feu**, l'**espace**

* * * * *

Découvrir ces 5 énergies, en nous et dans le monde, en faire l'expérience comme pour la première fois...

Comment cette exploration peut-elle nourrir nos ressources créatives en bougeant, en chantant, en peignant ou en bricolant ? Sans chercher à produire un résultat, prendre le temps de se mettre à l'écoute des sensations, et suivre le fil de ce qui vient quand on se rend disponible. L'attention portée à l'équilibre en nous des 5 éléments nous réharmonise.

Je puise mes propositions dans une pratique et une formation en Tai-ji-Quan, relaxation et méditation selon la tradition tibétaine (Tara Rokpa), et dans ma pratique artistique (chant, arts plastiques).

Et si vous voulez en savoir un peu plus... rien de tel que d'essayer !

* * * * *

Les prochaines dates : **Samedi 17 mars 2012,**
7 avril et 12 mai 2012,
de 14 h à 18 h.

* * * * *

Tarif : 20 €, Première séance « découverte » 15 €
(15 € par pers. toutes les séances pour chômeurs, sans emploi, étudiants, participants de la même famille)
+ 15 € adhésion Association « Image in Air »