

# ATELIER OMBRE ET FORME

Tél. : 06 61 76 61 54

[musicotherapievoix33@gmail.com](mailto:musicotherapievoix33@gmail.com)

Atelier **continu sur une année**, son rythme est fixé à une d'une durée de trois heures un samedi après-midi par mois pour un groupe strictement limité à 10 personnes.

**C'est un atelier qui tend vers la méditation et la recherche de soi, recherche de la communication.**

Pour les participants, cet atelier sera à la fois un moment de calme, de concentration, un moment de réflexion et de détente ; un temps de rencontre avec soi et avec les autres, l'émergence de potentialités souvent inutilisées et les joies qui en découlent.

Pour réaliser cela seront utilisés la voix, la musique, le silence, la création. Il sera fait appel aux éléments constitutifs de la musique (citons le rythme, la mélodie, l'harmonie, le mouvement, les instruments).

Les séances seront constituées d'une suite d'exercices et de mises en situation, d'écoute et de propositions d'action.

L'énigme se pose à nous dès le début... mais n'avons-nous pas les moyens d'y répondre ? Dans quelle mesure le groupe peut nous aider ?

**Tarif individuel : 30€ la séance mensuelle**

**Prochaine séance : 4 mai 2019**

**Lieu du stage : Blanquefort**

14h30 – 17h30

.....  
Nom

Prénom

Adresse :

Désire m'inscrire à l'atelier « Ombre et forme » et joins à cet effet un chèque de 30€.

Signature

À envoyer à :

L'ARTISANE  
**Valérie GALIN**  
12c, route de Chaux  
33480 Moulis-en-Médoc