Dates :

Du samedi 19 mars à 11h au dimanche 20 mars à 17h30

Prix du stage :

Enseignement : 120 euros les deux journées (nombre de participants limité à 11)

Hébergement et repas (cocher la case) :
☐ À votre charge : chambres d'hôte ou hôtels à proximité
☐ Sur place au tarif de 15 euros/nuit (à régler avec l'inscription)
☐ Repas végétarien et sans gluten du samedi soir à 14 euros le repas
☐ Repas végétarien et sans gluten du dimanche midi à 14 euros le repas

Règlement du stage :
Acompte de 50% à l'inscription soit 60 euros, à verser avant le 15 février.
Solde de 60 euros à verser à l'arrivée au stage.
Annulation possible et sans frais avant le 1er mars 2016 ; au-delà, l'acompte encaissé reste acquis.

Inscription définitive en retournant le bulletin accompagné de votre chèque à :

ARTIS Coaching, 20 Bd François et Emile Zola 13100 Aix-en-Provence

Bulletin d'inscription au stage Théâtre et Yoga :

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ Mobile : _____

E-mail : _____ @ _____

Je verse 1 chèque d'acompte de 60 euros + 15 euros si je prends l'hébergement + 14 euros/repas à l'ordre de ARTIS qui sera encaissé à réception.

Fait à _____ Le _____

Signature :

Théâtre et Yoga

L'alliance du théâtre et du yoga pour vivre ce précieux aller-retour entre espace intime et relation avec l'autre.

Week-end du 19-20 Mars 2016

À Montpellier

Gestion du stress

Détente **Harmonie corps-esprit**

Equilibre **Mieux-Etre**

Renseignements auprès de

Anne Angebault au 06 61 39 53 61

Yannick Quenet au 04 67 52 83 13

Le Yoga

Les cours seront donnés par Yannick Quénet

Le Yoga s'adresse à toute personne désireuse de trouver une harmonie avec elle-même et les autres.
Dans les postures proposées, l'approche progressive est adaptée à l'anatomie de chacun, dans le vécu de l'instant présent.
La conscience respiratoire vient aider cet éveil dans une synthèse entre le Yoga de Desikachar et celui de Jean Klein.
Relaxation, Respiration, Postures, Méditation constituent notre axe comme moyen vers la présence à soi-même.

Le Théâtre

Les ateliers seront animés par Anne Angebault

La découverte passera par des moments centrés sur soi (respiration, présence, regard) pour aller progressivement vers la créativité collective. L'objectif est de vous faire partager le plaisir de se construire et de s'épanouir grâce au jeu théâtral afin de gagner en confiance, en estime de soi et de développer votre créativité.

Déroulement

L'ensemble du groupe suivra les cours de yoga et les ateliers théâtre. Des temps d'échange permettront l'expression du vécu de chacun.

Ambiance

Climat de créativité, d'écoute et de bienveillance respectant la limite de chacun sur tous les plans. Nous nous inscrivons dans le courant de l'Analyse Transactionnelle et de l'inspiration Rogerienne pour faciliter la communication.

Yannick Quenet

04 67 52 83 13
yannick.quenet@laposte.net
www.yannick-quenet.com

Professeur de yoga, diplômée de la FNEY*. Psychothérapeute en analyse transactionnelle, certifiée par l'IFAT* et l'EATA*. Titulaire du certificat européen en psychothérapie. Formatrice et Superviseur agréée par l'EATA.

**FNEY : Fédération Nationale des enseignants de Yoga.*
IFAT : Institut Français d'Analyse Transactionnelle.
EATA : European Association For Transactional Analys

Anne Angebault

06 61 39 53 61
anne@artiscompany.fr
www.articompany.fr

Coach certifiée et comédienne-metteur en scène, Anne a fondé ARTIS Coaching, espace de coaching et de développement personnel par le théâtre. Elle puise ses apports dans l'Analyse Transactionnelle, la systémique et la méthode Stanislavski (inspiratrice de l'Actor's Studio).

Horaires :

Samedi :

11h-13h : Yoga **13h :** « auberge espagnole »
15h–18h : Théâtre **18h15-19h15** : Yoga **19h15-19h45** : Feedback
20h : Repas végétarien sur place

Dimanche :

9h30-11h : théâtre **11h15-13h15** : yoga
13h15 : Repas végétarien sur place
15h-16h : théâtre **16h-17h** : Yoga **17h-17h30** : clôture

Lieu du stage :

Le Jardin

999, avenue du Pont Trinquat
34 070 Montpellier