

Bulletin d'inscription

Je soussigné,

.....
..... m'inscris
au stage « conscience du
corps et expression picturale »
du 04 & 05 juin 2011.

Je joins un chèque d'arrhes de
60 €, à l'ordre de Pierre
Choumil.

J'ai bien noté que ce chèque
ne me sera pas restitué en cas
de désistement moins de 2
semaines avant la date du
stage.

Signature :

Bulletin à envoyer à Pierre
Choumil, 76 bd des Rocs
86000 Poitiers



**CONSCIENCE
DU CORPS**

ET

**EXPRESSION
PICTORALE**

Stage : 04/05 juin 2011



LE CORPS CONSCIENT

Bruno Blas

Tél. : 06.21.78.03.01.

contact@lecorpsconscient.com

www.corps-energie-conscience.com

Siret n° 49976232600019

Eurl Le Clos des Rocs

Pierre Choumil

Tél. : 06.30.68.80.73.

76, bd des Rocs

86000 Poitiers

Siret n° 47929368000019

- ✓ Favoriser l'harmonie entre le corps et l'esprit sans passer par le mental
- ✓ Retrouver une aisance physique et le plaisir du mouvement
- ✓ Favoriser une spontanéité d'expression de soi libérée du jugement
- ✓ Améliorer la détente physique et mentale

Le corps emmagasine, mémorise tous les événements vécus. Ceux qui ont été désagréables ou traumatisants vont se traduire par des tensions, des crispations qui, avec le temps vont finir par réduire la mobilité, être source de douleurs et même entraver le bon fonctionnement physiologique du corps.

Exercer le corps en conscience amène à contacter ces mémoires qu'il est souhaitable d'exprimer pour s'en libérer. Mais l'analyse intellectuelle et l'expression verbale, de ce qui émerge à la conscience à cette occasion, n'est pas aisée pour tout le monde, surtout en groupe. De plus, il y a toujours un risque que le mental se fixe sur ce qui se découvre et empêche ainsi la libération des blocages.

Le fait de passer directement de l'exercice corporel à l'expression par la peinture favorise cette libération sous une forme accessible à tous. En effet, l'approche de la peinture dans un champ d'expression ne nécessite aucune technique particulière. Le lâcher prise sur le mental, permet de libérer son énergie sous forme colorée de façon ludique.



Organisation :

Stage de 2 jours, le week-end

Chaque demi-journée est articulée autour d'un temps d'exercices corporels et un temps d'expression par la peinture, chacun d'environ 1h30.

Lieu : Le Clos des Rocs
76, bd des Rocs - Poitiers

Tarif : 150 €

Matériel :

Pour les activités physiques : vêtements amples et confortables
Pieds nus, chaussettes, chaussons chinois ou de gymnastique en intérieur, chaussures de sport en extérieur

Pour l'expression picturale : matériel de peinture fourni

Les intervenants :

Pierre Choumil

Diplômé des Beaux-arts, formation à l'Art-Cru (Bordeaux).

J'anime des ateliers d'expression depuis plus de 10 ans auprès d'étudiants de l'Institut Régional du Travail Social de Poitiers, ainsi que des ateliers tout public le soir.

Bruno Blas

Je pratique avec passion depuis 30 ans les arts martiaux, le Qi Gong et différentes méthodes de soins énergétiques.

J'exerce en tant qu'enseignant et thérapeute énergétique depuis 2003. A ce titre, je centre ma pratique sur une conscience affinée des sensations physiques comme base pour ré-harmoniser le corps et l'esprit.

