

# ATELIER OMBRE ET FORME

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**

**Lieu du stage : Blanquefort - Horaire : 14h-17h**

05.56.95.31.49 - ambx@wanadoo.fr

À envoyer à : A.M.Bx – 16, rue de Bigeau – 33290 Parempuyre

.....  
Nom

Prénom

Adresse :

Mail :

Désire m'inscrire à « Atelier Ombre et Forme » et joins pour cela un chèque de 30€ (ordre AMBx)

Date :

signature

