

PROGRAMME DE L'ESPACE DES POSSIBLES DU 15 AVRIL au 22 AVRIL ET DU 22 AVRIL AU 1er MAI 2023

ATELIERS du 15/04 au 22/04	PROPOSANT-E	ENFANTS	ADOS	JEUNES ADULTES	ADULTES	DU 15/04 au 22/04/2023
Carnet artistique	Cécile Cuzzubbo artiste pédagogue coach		X	X	X	Cet atelier vous permettra de réveiller votre fibre poétique, votre enfant intérieur et joueur en découvrant la thématique "l'élégance du sauvage". Le carnet de voyage est une discipline d'introspection dans le ressenti et les émotions, à travers tout ce qui peut-être vécu par nos cinq sens.
Peindre la nature	Claire Chevrier, artiste enseignante émérite aux arts appliqués Duperey, coach			X	X	Avec des pinceaux, des calams, de l'encre, de la gouache, du collage, chercher des graphismes pour traduire la nature en ombre et lumière, en valeur, en couleur, en jouant sur l'aléatoire des tâches d'encre et le dessin plus précis. Etonnement de la production, à vos pinceaux les artistes !
Peinture et mosaïque	Anne Moré		X	X	X	Il s'agira d'explorer les supports et la matière en s'inspirant de l'œuvre de Picasso pour en arriver à son expression créative personnelle.
Land Art	Maribé Viau, art thérapeute, artiste	X	X			Créatrice d'instantanés fleuris, « jardinière de l'âme » de l'art des petits riens, un zeste de vent frais, le lien des tempêtes, le sourire des bouts de ficelle, la magie des mains
Ecriture des floraisons espaciennes	Jean Martinez, écrivain animateur d'atelier d'expression orale et écrite			X	X	Cet atelier d'écriture autobiographique, basé sur les souvenirs et expériences, a pour vocation de vous fournir un outil de communication pour vous permettre de défendre un projet, de développer votre créativité tout en vous amusant. Vous apprendrez à construire un récit, à structurer votre communication pour restituer au mieux ce que vous avez besoin d'exprimer.
Ecriture et philosophie	Hugues Lethierry, philosophe écrivain			X	X	A partir d'images de tableaux imprimées, je vous propose d'écrire sur différentes thématiques, Ecrire à la manière d'un journaliste, écrire une lettre d'amour à une femme de Picasso, faire parler un portrait ...
Chants tziganes	Vania Dombrowszky			X	X	Venez chanter au rythme Tzigane - les chansons vous font danser ou pleurer mais l'émotion va passer. Les chansons que je transmets sont les chansons jouées entre Tziganes.
Clown	Martin Boquien, artiste pédagogue			X	X	Cet atelier sera l'occasion de mettre en évidence au long des séances les ressources intrinsèques de chacun-e sur lesquelles repose la pratique de l'improvisation théâtrale : la confiance en soi / estime de soi ou encore la capacité à gérer l'imprévu.
Wutao	Stéphanie Clerc certifiée Wutao			X	X	Le Wutao est basé sur la prise de conscience du mouvement pulsatoire et ondulatoire de la colonne vertébrale. Il permet de défroisser avec douceur les plis imprimés dans notre corps et dans nos émotions par nos histoires de vies. S'ouvrir à la joie simple d'être vivant-e, de respirer. Écouter sa corporalité, se reconnecter avec l'essentiel, s'ancrer, déployer cette nouvelle perception dans tous nos gestes.
Danse orientale	Célia Chambaud, prof danse			X	X	La danse orientale est originaire d'Egypte. Il existe différents styles, et celui proposé cette semaine est le RaksSharki. Il mêle l'ancrage dans le sol et la légèreté.
L'ES-SENS de ma Vie	Monica Reysset, thérapeute, coach			X	X	Déconstruire notre personnalité, révéler notre identité, oser se manifester et trouver en soi un espace de vie tranquille, dynamique au présent... Et si cela était "le sens de ma vie" !
"Mieux se connaître" Et mieux communiquer	Véronique Murat, spécialiste des techniques de communication		X			Atelier spécial Ados pour à la rencontre de ses forces, talents, valeurs, projets..Un atelier pour mieux se connaître, prendre confiance en soi et s'affirmer.
Yoga créatif et ludique	Janine Marty, professeur de yoga	X	X			On se met en bonne condition avec un rituel (qui change de nom au fil des jours) ou qui peut prendre la forme d'une histoire ; puis les enfants jouent à "être" des animaux, des objets, des personnages légendaires ou des éléments de la nature (arbre, montagne, palmier, fleur...) suit un relaxation où je raconte une histoire.
Spirale de vie et lettres hébraïques	Julia Mudès			X	X	C'est dans le petit quotidien de vos vies que je vous propose de repérer ce qui nous détourne de la vérité de notre être. Chaque séance sera l'occasion de remettre en mouvement ce qui a été figé dans le corps lorsque nous nous coupons de la vérité de notre être pour répondre à l'attente de notre environnement. Puis dialoguer avec le corps grâce à la gestuelle de lettres Hébraïques accompagnées de mantras
Life art process et créativité	Charlotte Faber Certifiée Lifeartprocess			X	X	Atelier autour des outils du Life Art Process® de l'expression libre corporelle et plastique. Explorer le dessin comme une danse... Se laisser envelopper par les sons, la musique ou même le silence... Le dessin et le mouvement comme processus de transformation...
"S'épanouir dans sa vie amoureuse"	Christine Kéchichi Laurent Ulmer				X	Un atelier pour échanger, partager, amener du changement dans sa vie amoureuse, dans un cadre sécurisant et convivial. Pour tous, célibataire ou personne en relation. Basé sur la méthode ESPERE de Jacques SALOME

Massage Hawaïen	Isabelle Thierry			X	X	Le massage Hawaïen Lomi-lomi est un massage à l'huile enveloppant et relaxant. Il se pratique dans un mouvement fluide et continu essentiellement avec la partie moelleuse des avant-bras. Le rythme est celui du flux et du reflux des vagues, comme un bercement. C'est un massage dansé, méditatif. Chacun.e vient pour prendre soin de l'autre, ce qui crée une ambiance de détente sécurisée.	
Chant intuitif	Yann le Guével			X	X	Les séances de Qi Gong avec les adultes se déroulent dans la rigueur, la conscience et la joie profonde, selon des enchaînements émanant de la philosophie Taoïste. Pratique en 3 phases: Mouvements d'étirement, assouplissement, échauffement Enchaînement selon mon programme et adaptation aux demandes éventuelles des participants Auto-massages	
Gym sensitive	Agnès Masselot		X	X	X	Venez bouger en plein air avec L'arrivée du printemps, pour aussi se reconnecter à la nature. C'est aussi bon pour les muscles qui sont mieux oxygénés à l'air pur et le corps prend sa dose de vitamine D.	
Tantra méditatif	Coralie Martinez			X	X	Partir de la racine, "Muladhar" en sanskrit, pour monter jusqu'en haut, au chakra couronne, avec cette idée de commencer par nos origines, nos ancêtres, notre ancrage, la connexion avec la terre, puis au fil des jours se déployer vers le ciel, en passant par ces centres énergétiques qui proposent une élévation. Voie vers notre nature profonde.	
Théâtre Impro	Zanou			X	X	J'aime faire découvrir l'improvisation théâtrale aux débutants et aider les "confirmés" à progresser, dans un cadre sécurisé et aidant. l'objectif de l'atelier est de prendre/développer la confiance en soi, l'écoute, l'imaginaire. De créer de façon collective, s'exprimer en public, s'amuser dans l'instant présent.	
Yoga méditatif	Evelyne Richardot			X	X	Le Yoga méditatif est une méditation en mouvements (postures, respirations) basée sur une attention de tous les instants, en pleine conscience des sensations ressenties dans les postures, les respirations et le yoga-nidra.	
Yoga du rire	Véronique Murat			X	X	L'estime de soi est essentielle pour réussir sa vie, tant relationnelle, amoureuse, et familiale que professionnelle et sociale. Avoir confiance en soi favorise l'équilibre intérieur, des relations plus harmonieuses et plus constructives ainsi qu'une plus grande réalisation personnelle. La confiance en soi permet tout simplement de pouvoir donner de l'amour et en recevoir !	
ATELIERS du 22/04 au 01/05		PROPOSANT-E	ENFANTS	ADOS	JEUNES ADULTES	ADULTES	DU 22/04 au 01/05/2023
Carnets de voyage	Cécile Cuzzubbo artiste Coach pédagogue			X	X	X	Cet atelier vous permettra de réveiller votre fibre poétique, votre enfant intérieur et joueur en découvrant la thématique, "l'élégance du sauvage". Le carnet de voyage est une discipline d'introspection dans le ressenti et les émotions, à travers tout ce qui peut-être vécu par nos cinq sens.
Portrait et peinture japonaise « Hokusai »	Claire Chevrier enseignante émérite aux arts appliqués				X	X	Avec des pinceaux, des calams, de l'encre, de la gouache, du collage, chercher des graphismes pour Peindre en s'inspirant d'hokusai, traduire la nature en ombre et lumière, en valeur, en couleur, en jouant sur l'aléatoire des tâches d'encre et le dessin plus précis. Etonnement de la production, à vos pinceaux les artistes !
Gravure	Lise Rousset				X	X	Vous découvrirez des techniques de gravure en relief et de monotype ne nécessitant pas de presse et pourrez mettre à profit le hasard qui fait effraction dans l'élaboration de leur image les invitant à savoir saisir la chance d'une nouvelle forme.
Chant Tziganes	Vania Dombrowsky musicien chanteur coach				X	X	Venez chanter au rythme Tzigane - les chansons vous font danser ou pleurer mais l'émotion va passer. Les chansons que je transmets sont les chansons jouées entre Tziganes.
Oser la liberté du clown !	Patrice Colonna, clown gestaltiste				X	X	Mise en corps, en Jeu, en conscience. Nous voilà en présence, face au public !! Plus ou moins ficelés que nous sommes dans nos habits quotidiens, l'Aventure clownesque nous offre l'occasion d'ouvrir d'autres espaces d'Existence et facettes de nous mêmes. il ne s'agit pas de faire le clown, mais de se donner la chance d'oser le Grand Rien. De se laisser traverser, emporter par cette élan vitale qui nous anime sous le Moi et nous révèle. Expression qui d'abord nous surprend nous-mêmes, pour rebondir ensuite dans l'écho du public fasci-nez.
coaching/PNL/thérapie holistique	Sylvie Hassad				X	X	Vous avez des difficultés à aller de l'avant ? Vous vous auto-jugez ? Vous avez du mal à prendre soin de vous ? Cet atelier est fait pour vous. Vous allez revisiter votre histoire en y mettant de la lumière, du plein... En allant à la recherche de vos ressources, vos talents et vos qualités.

"S'épanouir dans sa vie amoureuse"	Laurent Ulmer et Christine Kechichi				X	Un atelier pour échanger, partager, amener du changement dans sa vie amoureuse, dans un cadre sécurisant et convivial. Pour tous, célibataire ou personne en relation. Basé sur la méthode ESPERE de Jacques SALOME
Danses de salon (rock, salsa...)	Serge et Annabèle, professeurs de danse		X	X	X	Avancés ou débutants laissez vous entraîner dans la magie de la Salsa, bashata.. Danse fluide et chaloupée en couple sur des musiques de variété latino
Biodanza, danser sa vie.	Patricia Tracy, pédagogue certifiée Biodanza			X	X	Être plus ancré, avoir une meilleure confiance et estime de soi et acquérir la capacité d'explorer toutes sortes de mouvements. C'est aussi apprendre à s'ajuster à l'autre, à reconnaître nos limites réciproques et inventer un contact subtil : un entraînement unique à la fluidité émotionnelle. Ensemble de danses et exercices joyeux ou ressourçants ne nécessitant pas de connaissance, effectués alternativement seuls, à deux et en groupe (sur fond musical).
CNV, apprenez à communiquer et vous affirmer de façon bienveillante	Florence Lamouret, enseignante CNV			X	X	Dans cet atelier, nous verrons en détail les freins et les leviers d'une communication épanouissante. Et pour favoriser l'intégration, le corps et le cerveau seront invités à s'harmoniser. Bref, je vous expliquerai ce que la CNV peut vous apporter dans votre quotidien et nous pratiquerons dans un espace bienveillant, joyeux et protégé.
Auto-hypnose	Jennifer Barrault, praticienne certifiée			X	X	L'auto hypnose est un moment précieux, une pause dans votre journée. C'est un entraînement comme un sportif qui s'entraîne tout au long de votre semaine. Grâce à différents exercices que je vous propose, vous pourrez les reproduire chez vous en toute autonomie.
psychologie positive	Pascal Pierrey, certifié Tipi			X	X	Comment réguler ses émotions, méthode tipi de psychologie positive
Ecrire l'amour	Yanna Blys, écrivaine voyageuse, animatrice d'atelier d'écriture.			X	X	Cet atelier d'écriture te propose d'écrire l'Amour sous toutes ses formes en inventant de nouvelles narrations poétiques, inspirées par tes souvenirs, tes ressentis, tes rêves et ta sensibilité.
Land art	Maribé, artiste, art thérapeute	X	X			Observation et création florale grâce aux fleurs/ feuilles/ branches du domaine entre Mer et Forêt. Je vous accompagne en création, chacun à votre rythme vers le minimalisme de l'ikebana et la beauté accessible à tous du Land-art.
Massage Hawaïen	Isabelle Thierry, praticienne de massage, professionnelle de santé			X	X	Le massage Hawaïen Lomi-lomi est un massage à l'huile enveloppant et relaxant. Il se pratique dans un mouvement fluide et continu. Le rythme est celui du flux et du reflux des vagues, comme un bercement.
Permaculture	Catherine Gruffat, spécialiste diplômée en agriculture et permaculture		X	X	X	Découvrir les bases de la permaculture et son éthique en se reliant à la nature dans un potager verger entièrement conçu pour vous initier à la culture biologique et au jardinage.
Ingénieur, créateur de jardin	Domingo		X	X	X	ces activités seront proposées selon les besoins du jardin et dans le cadre des activités Open Espace: Pratique semis, pratique du bouturage, plantation en plein terre ou en pot...
Sculpture sur pierre	Joël Dallochio Sculpteur, pédagogue		X	X	X	Entrons ensemble dans la troisième dimension de cet art majeur. Bien sûr, l'objectif de l'atelier est de produire une oeuvre personnelle. Pourtant, tout aussi important que le résultat final, nous prendrons en compte ce que nous avons soustrait de la matière brute, pourquoi et comment. La sculpture nous confronte en permanence au choix d'enlever ou garder dans une démarche irréversible, mais là ce n'est que du bonheur!
Marche afghane	Véronique Jean-Piton			X	X	En adoptant cette technique d'endurance venue des caravaniers afghans, tu pourras marcher plus longtemps et avec plus d'entrain, développer un bien être durable et t'assurer une meilleure santé. "le sport, c'est le meilleur médicament et le gage de la vitalité".
Gym sensitive	Agnès Masselot, professeur de sport.		X	X	X	Venez bouger en plein air avec L'arrivée du printemps, pour aussi se reconnecter à la nature. C'est aussi bon pour les muscles qui sont mieux oxygénés à l'air pur et le corps prend sa dose de vitamine D. On commence par s'échauffer par une marche élastique avec le rythme de la musique. Puis un body scan debout, permettent la prise de conscience de son corps.
Tantra méditatif	Elisabeth Allaert, certifiée tantra			X	X	Le Tantra permet de se sentir profondément vivant, de se découvrir et d'être dans l'acceptation de qui nous sommes vraiment, il nous permet d'apprendre à sentir ses limites et de les exprimer en toute confiance. Se connecter à soi permet progressivement de transformer la rencontre avec l'autre. Dans le respect de la charte espacienne du tantra.
Théâtre Impro	Sophie Jaffé		X	X	X	L'improvisation est un outil d'optimisation des compétences, personnelles et des atouts de ceux et celles qui s'y adonnent : on développe sa résilience, sa confiance en soi, on dépasse ses croyances limitantes, on valorise l'erreur, on découvre son potentiel créatif et on booste l'estime de soi. En bref, l'impro permet l'accomplissement de soi puisqu'en impro, on ose !

Chi kong et Tai Chi	Gilles Fillon			X	X	Les séances de Qi Gong avec les adultes se déroulent dans la rigueur, la conscience et la joie profonde, selon des enchaînements émanant de la philosophie Taoïste.
“performer à moindre effort”	Angélique Desveaux			X	X	Dans cet atelier on vous initiera au lean management, vous apprendrez à optimiser votre temps de travail pour être plus efficace dans vos tâches quotidiennes et enfin sortir la tête de l'eau.