

Semaine du 20 au 27 Juillet 2024


<https://www.jardiner-ses-possibles.org/>

Focus "le laboratoire du corps conscient" proposé

par

Édouard Stacke: psychosociologue, consultant, coach international, ancien professionnel de la santé. Fondateur du cabinet « 100 Ways », il a accompagné de très nombreuses personnes dans cette quête d'équilibre entre réussite professionnelle, épanouissement personnel et projet de vie.

Jacques Clet: Coach professionnel, enseignant et thérapeute corporel, j'ai l'expérience de 25 ans de développement personnel, d'accompagnement sportif et de coaching de compétition avec des équipes sportives jusqu'au niveau national.

Coordinatrice Semaine : Amélie Turcan // Fondateur Espace Des Possibles : Yves Donnars // Président Jardiner Ses Possibles : Denis Accarias

DOMAINE	NOM	PRENOM	6/12 ans	13/17 ans	Adultes	ACTIVITE	DESCRIPTIF
CORPS CONSCIENT	Edouard STACKE <i>Psychosociologue et Consultant International</i>				X	PERCEVOIR SON CORPS DANS L'ESPACE ET SES ESPACES INTERIEUR	Mouvements dissociés, gestion attention et complexités du geste déplacements, mouvements dissociés
	Jacques CLET <i>Coach Professionnel, prof EPS</i>				X	COACHING, BOXE EN CONSCIENCE	Mieux habiter son corps grâce à la boxe en conscience. Se dynamiser et développer la confiance en soi
	Astrid DELANOUE <i>Coach Professionnelle certifiée, praticienne et formatrice Vital'Respir</i>	X	X	X		DECOUVRIR VOTRE POTENTIEL RESPIRATOIRE	Initiation à la Respirologie Vital'Respir au travers de la Méthode Vital'Respir créée par Edouard Stacke et Agnès Stacke Overli. Pour se relaxer, se concentrer, se stimuler, s'exprimer
	Cyril CHANTEREAU <i>Coach Formateur en développement personnel Fondateur de JUST DANCE WITH LIFE:</i>				X	DANSE LIBRE JUST DANCE WITH LIFE	La danse du présent une pratique de danse médecine holistique pour permettre à chacun.e de vivre pleinement, en conscience, et intensément son présent à travers les âges et les cycles de la vie
ACTIVITE PHYSIQUE & SPORTIVES	Marguerite MARQUOT <i>Psychologue et professeure des écoles</i>			X		JEUX COLLECTIFS DE PLEIN AIR	Venez participer à jeux collectifs en plein air : épervier, balle assise, gamelle, 421, thèque, poule-renard-vipères, douaniers-contrebandiers, drapeau, peste et choléra. Le site du camping offre de nombreuses possibilités pour jouer en plein air. Les jeunes se découvrent à travers une activité sportive, dans un projet collectif
	Frédérique LACOMBLE <i>Professeure des écoles formée à la CNV</i>	X				JEUX COLLECTIFS POUR LES ENFANTS	Jeux collectifs pour enfants: jeux de ballons, jeux de poursuite, jeux de cachette, jeux de stratégie,...
	Rémi JOUSSEAUME <i>professeur d'EPS</i>			X		DES ACCORDS EN CORPS	Activités sportives à destination des jeunes : tennis de table, Tennis, Volley ball, Football, Ultimate (freesbee). Dans le temps de l'activités des matchs seront afin de partager des émotions, de l'adrénaline et dans le même temps de la coopération, de l'entraide et du dépassement de soi.
	Véronique JEAN PICTON <i>Passionnée pour vous motiver à l'exercice physique</i>				X	MARCHE AFGHANE REGENERATION DU CORPS	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. Cet atelier t'apportera une profonde vitalité grâce à cette marche en conscience qui synchronise respiration et pas au grand air, bercé par le ressac des plages de Meschers.
	Antoine LEBLANC <i>ingénieur en spécialité Mécatronique</i>	X	X	X		SLACKLINE	La slackline, une activité physique pour s'amuser, trouver l'équilibre, et se détendre. Nous verrons au cours de cet atelier les techniques de répartition du poids du corps, les méthodes de respiration et de concentration afin de se vider l'esprit et de laisser le corps tenir sur la sangle.
	Sylvain ZORZAN <i>Pédagogue passionnée de sport</i>			X	X	ÉVEIL SPORTIF: libérer le potentiel de votre corps	Mise en éveil et l'activation du corps (pilate, renforcement musculaire) davantage pour un public adulte. Cette activité permettra de se sentir plus tonique amenant un surcroît de vitalité. Ces ingrédients nous semble complémentaire d'autres ateliers plus en lien avec le mental.
ARTS PLASTIQUES	Jocelyne JEAN <i>Art-thérapeute</i>	X	X	X		LIBRE CREATIVITE	Atelier d'expression et de créativité à travers le dessin, la peinture, le collage, l'écriture intuitive, la danse intuitive, le modelage
	Guy LAINE <i>Artiste, sculpteur, formateur</i>		X	X		SCULPTURE SUR BOIS	Sculpture sur bois
	Marc PECQUEUR <i>professeur d'art</i>			X		TAILLE DIRECT SUR PIERRE	Découvrir la face cachée qui réside dans la matière à l'aide du ciseau de sculpteur et de massette "j'ai vu un ange dans la pierre et je l'ai ciselé jusqu'à le faire apparaître" (Michel Ange)
	Claire CHEVRIER <i>professeure d'arts plastiques- école Duperré</i>		X	X		PEINDRE SELON GAUGUIN, SUR BOIS FLOTTE	Avec de l'acrylique et des feutres, venez vous amuser à peindre Tahiti ou la Bretagne selon Gauguin. La palette est chaude avec des grands aplats de couleurs. Le dessin est souvent cerné d'un trait. Vous pourrez aussi créer votre affiche à la façon du peintre, en mettant votre touche personnelle.
	Claire SOLDAINI <i>Art thérapie</i>	X	X	X		FRESQUE MUSICALE ET COULEURS EN MOUVEMENT	Atelier de détente et de création pour enfants et adultes. Cette proposition mixe des pratiques de musicothérapie, danse thérapie et d'art thérapie pour créer de grandes fresques collectives et éphémères. Chacun sera amené à exprimer sa façon d'être au monde par des sons, mouvements, représentations graphiques. A construire ensemble une harmonie des sons et des couleurs et créer une fresque éphémère
	Véronique NAUD <i>formée à la parentalité créative de Catherine Dumonteil-Kremer</i>			X		CLES POUR ACCOMPAGNER AU MIEUX UN ENFANT	Proposer aux adultes (parent, grand-parent, prof...) des clés et échanges sur les besoins de l'enfant, l'écoute, les pleurs, la colère, la Joie d'être ensemble, l'apprentissage...

COACHING & TECHNIQUE D'EPANOUISSEMENT - COMMUNICATION	Astrid DELANOUE <i>Coach Professionnelle certifiée , praticienne et formatrice Vital'Respir</i>	X	X	X	DECOUVRIR VOTRE POTENTIEL RESPIRATOIRE	Initiation à la Respirologie Vital'Respir,
	Nicolas LAVROFF <i>Coach, formateur, formateur CNV, atelier professionnalisant.</i>			X	SELFLEADERSHIPS <i>Souveraineté intérieure et leadership participatif</i>	Dans cet atelier complémentaire du voyage du héros chacun pourra découvrir comment développer sa souveraineté intérieure et découvrir son propre leadership intérieur pour devenir acteur et leader de sa vie tout en étant au service des autres et du collectif et ainsi accompagner au mieux les changements intérieurs et extérieurs
	Enia AINE <i>Thérapeute de couple imago/sexothérapeute</i>			X	LA RELATION CONSCIENTE <i>Une nouvelle façon d'aimer grâce au dialogue imago pour couple et solo</i>	Comment se parler et s'écouter grâce au dialogue imago de façon ludique, positive, conviviale et en conscience.
	Cyrine HAYOUNI <i>Thérapeute de couple imago/sexothérapeute</i>			X	LA RELATION CONSCIENTE <i>Une nouvelle façon d'aimer grâce au dialogue Imago pour couple et solo</i>	Comment se parler et s'écouter grâce au dialogue Imago de façon ludique, positive, conviviale et en conscience
	Jean-Jacques DESCAMPS <i>Coach communication, Ingénieur aéronautique</i>			X	S'EXPOSER AU PUBLIC & GERER SON STRESS © atelier professionnalisant	Prendre la parole en public, monter sur scène, passer un examen...un don pour une minorité, un exercice de haute voltige pour une majorité de personne générant stress, peur, blocage, mais quelle réussite ! quand v ...etc.
	Gaëlle LALEU <i>Diplôme Gestalt thérapeute EPG et Imago</i>			X	CHOISIR D'ETRE HEUREUX	Ateliers de Gestalt Therapie, explorations relationnelles et corporelles, expression corporelle, mise en situation, écoute, entraide, développer sa capacité à faire des choix, à prendre sa responsabilité à gagner en liberté dans sa vie
	Émeline BOUILLAULT <i>Somato-thérapeute</i>			X	EMOTION CACHEE ET SOMATISATION	A l'issue des ateliers, ceux qui les auront tous suivis, seront capables de repérer les occasions propices à une désactivation parfois définitive de leurs « nœuds émotionnels déléterés », de mettre en œuvre leur ressource naturelle de résolution émotionnelle. Ils retrouveront sérénité et apaisement et participeront à la prévention des troubles psychosomatiques.
CORPS & MIEUX ETRE	Charlotte RIBAUT <i>Psychologue clinicienne institutrice en méditation de pleine conscience</i>	X			ATELIER ZEN ENFANT	Les enfants sont parfois soumis à une sur stimulation : Avec la méditation, la relaxation, la créativité l'enfant peut retrouver le calme, la confiance, l'attention et la sérénité qui lui permettra de se reconnecter à lui-même et développer son espace de confiance et de créativité, provoquer sa chance et son espace des possibles....
	Anne Matie PAILLARD <i>Professeure d'EPS et praticienne Feldenkrais certifiée</i>			X	LE CORPS ET SES FASCIAS	Le Fascia est notre plus grand organe sensoriel. Le manque d'exercices le rigidifie, et crée des restrictions de mouvement. Maintenir la santé du corps, le régénérer, par une approche fasciale, en proposant des étirements très lents et profonds. "Si le fascia peut se détendre et glisser, ses terminaisons nerveuses s'apaisent, et notre cerveau aussi".
	Benoit MEUDIC <i>Animateur Tantra</i>			X	TANTRA MEDITATIF	// Au début, énoncé et validation du cadre // Exclusivement ouvert aux personnes voulant s'intérioriser et capables de prendre soin de l'autre, le proposant fait le choix des participants Les exercices d'explorations sont simples et respectueux (Toujours habillé - Pas de sexualité): Danse, méditation dynamique et cercle de paroles.
	Karine BERNARD <i>Docteur es science en immunologie et animatrice Tantra</i>			X	TANTRA MEDITATIF	// Au début, énoncé et validation du cadre // Exclusivement ouvert aux personnes voulant s'intérioriser et capables de prendre soin de l'autre, le proposant fait le choix des participants Les exercices d'explorations sont simples et respectueux (Toujours habillé - Pas de sexualité): Danse, méditation dynamique et cercle de paroles.
	Nicole MEYLAN <i>Professeure de yoga</i>			X	YOGA, CHAKRAS, MUDRAS, MANTRAS	Pratique de postures de yoga, des mudras, des bijas mantras qui viennent équilibrer les chakras (centre nerveux corporelles). Nous pratiquerons également des pranayamas (techniques de respiration) .
	Christine FRASLIN <i>Prosseure de yoga</i>			X	YOGA DANS L'EAU YOGADO	Le YogaDô est une pratique de danses aquatiques en flottaison dans l'eau d'un bassin à 34 degrés .Il s'agit de se laisser porter, de s'abandonner tout simplement ou en mouvement, à l'écoute de sa respiration, à fleur d'eau. Les tensions physiques, émotionnelles... lâchent peu à peu, se diluent, source de vitalité.
	Véronique VERGONA <i>Animatrice yoga du rire</i>				YOGA DU RIRE	Réveillez votre vitalité et votre joie de vivre Expérimentez cette pratique accessible à tous, facile et immédiate: Le Yoga du rire est un concept révolutionnaire basé sur un fait scientifique : le corps ne fait pas la différence entre une rire spontané et un rire simulé : on obtient les même avantages physiologiques et psychologiques. prêt à muscler votre Bonne humeur?
	Bernard BEMER <i>Praticien et formateur en massage bien-être®</i>			X	LE MASSAGE TERPSICHORE <i>Quand le massage devient une danse</i>	Initiation au Massage Terpsichore par des exercices et des échanges bien cadrés où chaque participant est tour à tour masseur et massé
	Joël SAVATOFSKI <i>Kinésithérapeute et praticien massage bien-être®</i>	X	X	X	LE MASSAGE ESSENTIEL & FUN MASSAGE	1) Le massage essentiel, synthèse des techniques californienne et suédoise une approche ludique et facile, ouvert à tous.tes à partir de 15 ans 2) Pour tous les débutant.es ou confirmé.es, leurs faire découvrir les "massage minutes" ou comment en très peu de temps, n'importe quelle situation et dans une ambiance ludique, on peut dispenser l'art du massage.

	<p>Marcello SEPULVEDA <i>Animateur expression primitive</i></p>	x	x	x	<p>EXPRESSION PRIMITIVE <i>Rythme -Voix -Geste accompagne par un percussionniste</i></p>	<p>C'est une danse poétique aux gestes symboliques, conviviale, dynamique et chaleureuse. Ouverte à tout public, au rythme puissant accompagné par le tambour les participants sont invités à associer corps, mouvement et voix.</p> <p>Elle ne nécessite pas d'apprentissage préalable car elle fait appel à un savoir inné, celui des rythmes du corps.</p>
	<p>Nadine BIRTEGUE <i>Relaxologue formée à l'accompagnement psychocorporel</i></p>			x	<p>SOPHRO-RELAXATION</p>	<p>Un ensemble d'exercices très simples et faciles à utiliser au quotidien nous inviteront à la détente, pour lâcher la pression et « recharger nos batteries ».C'est une opportunité pour développer un mode de pensée positif et de relativiser nos problèmes par une meilleure connaissance de soi, et un rééquilibrage du physique et du mental.</p> <p>Chaque séance porte sur un thème particulier, et se termine par un temps de partage et d'intégration.</p>
<p>ECOLOGIE, PERMACULTURE & BRICOLAGE</p>	<p>Gilbert DRYs <i>Electrotechnicien</i></p>	x	x	x	<p>LA MAITRISE DE LA LAMPE DE CHEVET OU DU LUMINAIRE,</p>	<p>On en a tous au minimum une, elle marche plus et je veux savoir la réparer ,c'est ce que vous allez faire en réel. Avec du vrai matériel électrique en panne, (si non c'est pas marrant), et au fur et a mesure de vos investigations vous apprendrez comment rester en sécurité et aussi comprendre le pourquoi des normes... quel fil?, avec terre?, combien de fils?, quelle ampoule?, venez expérimenter l'erreur pour éviter l'horreur.</p>
	<p>Gérard PINZIN <i>Intervenant de la transition écologique</i></p>			x	<p>CONTRE LA SURCONSOMMATION ET L'OBSOLESCENCE PROGRAMMEE</p>	<p>Apprendre a effectuer les petites réparations de vos objets défectueux en acquérant les bases de leur fonctionnement. Conseils pour une construction écologique. Vivre en autonomie énergétique.</p>
	<p>Luc FLAMBARD <i>Praticien en ethnobotanique</i></p>			x	<p>RECONNAITRE ET CUISINER LES PLANTES SAUVAGES</p>	<p>Toutes les plantes ont quelques choses à nous apporter... Connaître leurs secrets. apportera plus de bien être et de liberté !</p>
	<p>Aurélié DAVID <i>Diplômée en métiers d'art passionnée d'impression 3D</i></p>	x	x	x	<p>DECOUVERTE DE L'IMPRESSION 3D, @ atelier professionnalisant</p>	<p>Réparer, transformer, ou créer des objets en fonction de vos besoins.</p> <p>Espace ouvert où vous pouvez venir pour réparer quelques choses, apprendre à imprimer ou encore ou vous initier à la conception numérique.</p>
<p>CULTURE & EXPRESSION</p>	<p>Istwan VAN HEUVERZWYN <i>Clown et comédien pro, @ atelier professionnalisant</i></p>			x	<p>PRESENCE SCENIQUE ET COACHING D'ARTISTE, @ atelier professionnalisant</p>	<p>Présence scénique et coaching d'artistes de différentes disciplines: Vous êtes artistes en herbes ou confirmés, Vous allez travailler sur votre présence scénique, vous serez dirigé et accompagné vers mise en scène de qualité, vous serez guidé vers les étoiles et surtout vers la scène ouverte, si vous le voulez bien.</p>
	<p>François DUFAUX <i>Animateur clown professionnel</i></p>	x	x	x	<p>CLOWN "LEVE TOI ET MARCHE"</p>	<p>Venez explorer la richesse du clown</p> <p>Par des exercices collectifs et des improvisations, seul ou à plusieurs, pour vous aider à rencontrer votre propre clown, à le chérir et le soutenir dans son expression.</p> <p>Oser se regarder avec humour, oser l'audace et l'enthousiasme, à l'écoute de soi et de l'autre, dans l'ouverture, imprévisible et toujours respectueux.</p>
	<p>Caroline COLLARD <i>Rédactrice de biographies Journaliste</i></p>			x	<p>ECRIRE SON RECIT DE VIE <i>Oser écrire en étant accompagné.e et trouver ses propres mots, P. atelier professionnalisant</i></p>	<p>A l'heure des réseaux sociaux et de l'accélération du temps, nombreux sont celles et ceux qui ressentent le besoin de se poser pour se raconter.</p> <p>Raconter son histoire, ses racines, des moments de vie particulièrement marquants... pour laisser une trace, transmettre, mettre des mots sur des maux, faire la paix avec le passé pour se tourner vers l'avenir... les raisons peuvent être nombreuses.</p> <p>Quelles seraient les vôtres ? "Quel serait votre récit de vie?"</p>
	<p>Christine CAMUS <i>Correspondante de presse, écrivaine public</i></p>			x	<p>Offrez vous une pause écriture, Venez expérimenter!</p>	<p>Un atelier d'écriture est un lieu convivial et chaleureux pour vivre une expérience créatrice dans un climat bienveillant et expérimenter des situations nouvelles d'écriture.</p> <p>Aucun pré requis nécessaire, juste la curiosité et le désir de se découvrir par la plume.</p>
	<p>Carmel MODAFFARI-MITIFIOT <i>Professeur de français et FLE</i></p>	x	x	x	<p>Le français langue étrangère</p>	<p>Le français en vacances, c'est l'occasion d'expérimenter l'accès à une langue étrangère par une maîtrise physique et corporelle : utilisation du souffle , placement corporel précis - les mêmes qualité que pour la danse . Apprendre une langue, c'est l'incorporer et l'Espace est lieu idéal pour expérimenter ces techniques initiées par Regine Chopinot</p>
	<p>Myriam UNTERSTELLER <i>Médecin spécialiste en réanimation cardio pulmonaire</i></p>			x	<p>FORMATION AUX PREMIERS SECOURS,@ atelier professionnalisant</p>	<p>Apprendre les conduites à tenir si on est témoin d'une perte de connaissance, d'une brûlure, d'une hémorragie, d'une suffocation ou d'un arrêt cardiaque. Vous pourrez vous entraîner avec des mannequins, adulte et enfant, un défibrillateur.</p>
	<p>Monique MARTY /José SOBRECASAS <i>Comédienne et Formatrice/ Metteur en scène, acteur, Directeur de théâtre</i></p>			x	<p>TOUT LE THEATRE</p>	<p>Prenant appui sur des extraits de textes connus par un large public, ou à découvrir, nous travaillerons, de façon pratique, sur les grands moment de l'histoire du théâtre occidental et cheminerons entre Aristophane, les comédiens dell'Arte, Shakespeare, Molière, etc, pour arriver aux écritures contemporaines. Nous vous proposons de visiter l'évolution du travail de l'acteur à travers les époques. Notre défi : qu'il y ait peu ou pas de textes à mémoriser.</p>

	Sophie JAFFE <i>Coach en improvisation artistique et comédienne</i>			x	A L'INSU DE MON PLEIN GRE <i>Où comment les biais cognitifs nous manipulent © atelier professionnalisant</i>	Expérimentation et sensibilisation aux biais cognitifs (distorsions d'informations, automatismes qui nous permettent d'interpréter le monde de façon rapide, ils ont l'apparence de la logique mais sont trompeurs). Nous verrons comment ils impactent notre raisonnement, nos jugements, nos choix et prises de décisions et, par conséquent, notre vie au quotidien tant sur les plans personnel et relationnel que professionnel
MUSIQUE - CHANT & DANSE	Anaïs RODRIGUEZ <i>Professeure de chant</i>			x	CHANT A PLUSIEURS VOIX	Prendre plaisir à chanter des musiques pop actuelles. Le chant en groupe permet à la fois de prendre confiance en soi, et d'apprendre à trouver sa place, à trouver sa voix. Il permet également de former son oreille à travers la découverte de la polyphonie. Pour s'amuser, en apprenant à se découvrir à travers des jeux alliant rythme, justesse et diction
	Patricia TRANCY <i>Certifiée Biodanza</i>			x	BIODANZA	La Biodanza favorise la création de liens affectifs, permet d'améliorer sa santé et sa capacité de gestion du stress, de développer son enthousiasme et sa créativité, mettre en accord ses pensées, émotions et actions, vivre son corps comme un espace de liberté et de plaisir, renforcer l'estime de soi et vivre en pleine authenticité le moment présent
	Khoulfrenne DOUMA <i>Facilitatrice Biodanza</i>			x	BIODANZA	La Biodanza comme moyen d'expression et d'éveil des potentialités humaines
	Jack BENARROCH <i>Musicien</i>	x	x	x	PIANO BAR DANSANT	Accompagnement au piano tous les soirs après le dîner des personnes ayant envie de chanter. Le cadre est ouvert à tous dans la simplicité et la convivialité.
	Gustave MARQUOT <i>Musicien professionnel</i>	x	x	x	COMPOSITION MAO PERSONNALISEE	Atelier personnalisé de découverte de la MAO (Musique Assistée par Ordinateur) sous Logic Pro x. Venez créer votre morceau.
	Rosy SEGGAR Vianney BROCHARD <i>Professeur de danse</i>	x	x	x	SALSA CUBAINE BACHATA	Venez partager un moment de convivialité, de partage et de bonne humeur en apprenant à danser la salsa ou la bachata. Découvrir les rythmes latins, guider ou se laisser guider et apprendre à communiquer par le corps au travers de la musique.
	Luna MEYLAN <i>Danseuse interprète</i>			x	DANSE CONTACT	Je souhaiterais animer un atelier danse contact dans lequel, je proposerai un apport technique dans un premier temps, puis il y aura des phases d'explorations sous forme de jam. Je partagerai des exercices pour revenir à une simplicité d'être et une sensibilité d'écoute à l'autre.
Enfants & ados						
ACTIVITE PHYSIQUE & SPORTIVES	Marguerite MARQUOT <i>Psychologue et professeure des écoles</i>			x	JEUX COLLECTIFS DE PLEIN AIR	Venez participer à jeux collectifs en plein air : épervier, balle assise, gamelle, 421, thèque, poule-renard-vipères, douaniers-contrebandiers, drapeau, peste et choléra. Le site du camping offre de nombreuses possibilités pour jouer en plein air. Les jeunes se découvrent à travers une activité sportive, dans un projet collectif
	Frédérique LACOMBLE <i>Professeure des écoles formée à la CNV</i>	x			JEUX COLLECTIFS POUR LES ENFANTS	Jeux collectifs pour enfants: jeux de ballons, jeux de poursuite, jeux de cache-cache, jeux de stratégie,...
	Rémi JOUSSEAUME <i>professeur d'EPS</i>			x	DES ACCORDS EN CORPS	Activités sportives à destination des jeunes: tennis de table, Tennis, Volley ball, Football, Ultimate (freesbee). Dans le temps de l'activités des matchs seront afin de partager des émotions, de l'adrénaline et dans le même temps de la coopération, de l'entraide et du dépassement de soi.
CORPS & MIEUX ETRE	Charlotte RIBAUT <i>Psychologue clinicienne institutrice en méditation de pleine conscience</i>	x			ATELIER ZEN ENFANT	Les enfants sont parfois soumis à une sur stimulation : Avec la méditation, la relaxation, la créativité l'enfant peut retrouver plus de calme, confiance, capacité d'attention et sérénité ce qui lui permettra de se reconnecter à lui-même et développer son espace de confiance et de créativité, provoquer sa chance et développer son espace des possibles....
MUSIQUE - CHANT & DANSE	Anaïs RODRIGUEZ <i>Professeure de chant</i>			x	CHANT A PLUSIEURS VOIX	Prendre plaisir à chanter des musiques pop actuelles. Le chant en groupe permet à la fois de prendre confiance en soi, et d'apprendre à trouver sa place, à trouver sa voix. Il permet également de former son oreille à travers la découverte de la polyphonie. Pour s'amuser, en apprenant à se découvrir à travers des jeux alliant rythme, justesse et diction
RECOMMANDATIONS : Choisir deux ateliers maximum par jour et pas plus de deux ateliers dit "A suivre avec modération". Cette liste est uniquement indicative car certains ateliers sont susceptibles d'être modifiés, complets ou annulés à la dernière minute. Chacun(e), prend la responsabilité pour lui-même et adhère aux chartes de l'association Jardiner Ses Possibles : www.jardiniersespossibles.org						