



Choisis donc la Vie !

Jouer et créer avec l'enfant qui sommeille en nous

Du Lundi 26 février 2018, 9h30

(fin soirée de lancement 21 heures)

Au mercredi 28 février, 17 heures.

NB : soirée du mardi prise jusqu'à 22 heures au plus tard.

S'offrir un temps fort de trois jours pour :

- . Explorer sa propre créativité à travers divers modes d'expression (*corps, voix, improvisation, formes et couleurs...*)
- . Laisser vivre son corps librement, favoriser le réveil de l'enfant en nous
- . Faire une expérience heureuse, légère et profonde, de présence à soi et de sa relation aux autres,
- . « *Elargir l'espace de sa tente !* » (Isaïe 54, 2)

Objectifs :

- . Croître en liberté d'être et en responsabilité personnelle
 - . Gagner en fluidité dans notre vie, nos relations
 - . S'enrichir mutuellement
- Aucune compétence technique requise*



Pédagogie

- . Des moments d'expérimentation, verbale, corporelle et créative, avec le soutien du groupe (*respect, confidentialité, bienveillance*)
- . Des moments d'écriture, intégration et partage
- . L'animatrice est là pour permettre d'approfondir un travail personnel

A prévoir pour les trois jours :

- ☺ Une tenue souple et confortable et, si possible, un tapis de sol avec chaise ou couverture.
- ☺ Selon besoins : de quoi écrire, boire ☺
- ☺ Une musique que j'aime (en CD ou... selon matériel local)
- ☺ Une tenue que j'ose rarement (très belle ou très décalée, louffoque)
- ☺ Un objet, un symbole que le titre de cette formation m'évoque

Participants : 9 à 14 personnes, pour permettre un travail en profondeur

Animation :

Odile Foch, animatrice en expression créative,
Gestalt-thérapeute, permanente de Fondacio

Infos et entretien préalable : 06 19 02 86 81 - o.foch@fondacio.fr



Inscription : Secrétariat *Communauté du Puits de Jacob* 5 rue Saint Léon 67082 Strasbourg Cédex.
Elisabeth Jaeger. (33) 388 22 11 14. contact@puitsdejacob.com. www.puitsdejacob.com