

ACTIVITÉS PROPOSÉES



ATELIERS ARTISTIQUES:

- Portrait ou céramique
- Peinture libre et expressive
- Peinture murale ou mosaïque
- Création de masque



YOGA ET PRANAYAMA:

Explorer notre espace intérieur: se recentrer, apprendre à respirer correctement



JEU THÉÂTRAL, EXPRESSION CORPORELLE:

Théâtre, clown, danse, marionnettes



ATELIER CUISINE:

Explorer les cultures culinaires, leurs ressemblances et leurs différences



ARTISANAT:

Proposer des activités artisanales permettant de fabriquer des objets "commercialisables". Principalement pour les personnes défavorisées



ATELIERS LINGUISTIQUES LUDIQUES:

Apprendre une langue avec simplicité par l'art et le jeu



ATELIERS JARDINAGE

Stimuler le physique, le mental, les sensations



"J'ai besoin de l'art pour m'exprimer"

ANIMATRICES



Claire est artiste plasticienne indépendante passionnée depuis de nombreuses années par l'art et l'éducation. Son expérience professionnelle lui a permis de développer des compétences

d'écoute et de savoir-faire avec les personnes

Claire Astruc
07.80.59.65.14
www.kastruc.com



Lara pratique l'ashtanga yoga (yoga traditionnel thérapeutique dynamique d'Inde) depuis 2002 et le hatha yoga (Sivananda yoga) depuis

1994. Passionnée par cette pratique millénaire elle est heureuse de pouvoir partager ses connaissances. Lara est certifiée par le Patanjala Ashtanga Yoga Institute avec Sri Sheshadri à Mysore en Inde berceau de cette pratique.

Lara Bertarelli
06.76.09.25.05
lbartarelli@hotmail.com



Expression Mouvement Détente

Le bien-être pour les:
Personnes âgées
Réfugiés
Demandeurs d'asile
Personnes en situations de précarité
Jeunes vulnérables



Yog'Arte
yogartetime@gmail.com
0659128108

L'association Yog'Arte s'appuie

L'association s'appuie sur un riche vivier de professionnels: enseignants, comédiens, artistes, psychologues, thérapeutes, cuisiniers

Association à but non lucratif

MISSIONS



- Aller à la rencontre de public vulnérable.
- Fournir un espace de jeu et un moment de bien-être, pour que chacun laisse vivre ses émotions en toute tranquillité.
- Transmettre, donner les outils d'expression et un espace où explorer dans un cadre sécurisant.
- Partager la passion de l'art dans une énergie positive, accompagner un groupe de personnes de tous âges et de tout horizon ayant un besoin d'expression à assouvir.
- Développer la cohésion et l'intégration par le partage d'expression libre.
- Donner la possibilité de s'exprimer par l'art et le mouvement.
- Utiliser une méthode d'apprentissage qui encourage l'autonomie dans le travail d'évolution personnelle.

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE:

AU CHOIX:

Forfait à la carte 1h, 1h30 ou 2h
Forfait demi-journée avec pause thé et biscuits

FRÉQUENCE:

Bimensuel, mensuel, occasionnel



Pour plus d'information, n'hésitez pas à nous contacter, nous serions heureuses de vous rencontrer!

yogartetime@gmail.com
0659128108

ATELIER ARTISTIQUE avec Claire

CÉRAMIQUE ÉPHÉMÈRE:

Lâcher-prise en travaillant la terre (matière apaisante).



PEINTURE MURALE & MOSAÏQUE:

Travailler en équipe, s'évader dans l'imaginaire, ressentir le bienfait des couleurs et la fierté du résultat permanent sur le mur



MASQUE:

Renforcer la confiance en soi.
Peindre et se faire peindre, un temps pour soi et une expérience unique



PORTRAIT:

Renforcer la confiance en soi.
Peindre et se faire peindre, un temps pour soi et une expérience unique



C'est un vrai champ de bataille mon visage... Je ne vois pas bien à cause de ma cataracte et mon nez qui est tordu depuis la guerre."

ATELIER YOGA avec Lara



Cette discipline séculaire permet de retrouver son corps, de l'entretenir, de soulager ses maux, pour une meilleure détente et un mieux-être voire un bien-être en profondeur. Les cours sont adaptés selon les besoins et le rythme varie du statique au dynamique.

Donner l'opportunité de pratiquer le yoga régulièrement peut suffire à faire une différence notable en matière de santé.



Plusieurs études ont confirmé les nombreux avantages mentaux et physiques du yoga:

- réduction du stress
- amélioration de l'équilibre et la stabilité
- amélioration de la flexibilité et la santé articulaire
- amélioration de la respiration
- réduction de l'hypertension artérielle
- soulagement de l'anxiété
- amélioration de la santé mentale
- amélioration de la concentration
- réduction de l'inflammation
- amélioration de la qualité de vie
- efficace contre la dépression
- réduction des douleurs chroniques
- favorise la qualité du sommeil
- augmente la force
- encourage la pleine conscience