



Groupe d'expression corporelle

Bonjour à toutes et tous,

Comme vous le savez peut-être j'anime depuis 8 années déjà un atelier d'expression corporelle une fois par mois pour les adhérents AFSEP. Cet atelier d'expression met en jeu le corps, la voix. Il est ouvert à tous, initiés ou non.

En début de chaque séance vous pourrez bénéficier d'une séance de relaxation, qui sera suivie d'un échauffement corporel. Puis tout au long de l'année, nous explorerons ensemble différentes techniques, par exemple le chant.

Cet atelier a pour objectif d'aider chacun à se détendre dans une atmosphère propice au lâcher prise.

Il permet de contacter la joie, de retrouver de la confiance et de l'estime de soi, par les exercices et l'accueil bienveillant du groupe.

Je vous invite à partager ensemble et mensuellement un temps pour vous, dans le plaisir de se découvrir encore plein de talents.

Catherine Bottero, animatrice de l'atelier

Témoignages de participantes :

- Jeannine : *Je laisse le quotidien à la porte pour vivre les exercices physiques et mentaux proposés de façon ludique par Catherine. Le groupe constitue un espace extraordinaire d'amitié, de joie et de partage.*

- Hélène : *Qu'apporte le groupe ?
Trois heures de convivialité, d'oubli du fauteuil, des cannes, des petits ou grands maux quotidiens. Voir des sourires illuminer des visages souvent tristes est un vrai bonheur. La devise du groupe pourrait être cette phrase d'une amie sep : « je croyais tout fini et pourtant je vis »*

Calendrier de la saison 2012-2013 :

lundis 24 septembre, 22 octobre, 19 novembre, 17 décembre 2012, 21 janvier, 18 février, 18 mars, 15 avril, 13 mai, 17 juin 2013
de 13 h 45 à 17 h

Au Centre social de Gerland, 7 rue de St Cloud, 69007 Lyon
(métro B station Debourg, bus C 22 arrêt halle Tony Garnier)

Participation de 2 € par séance