

TRAVAIL CORPOREL

Respiration et Mouvement
Anatomie - Expression

DESSIN - PEINTURE

Graphisme - Mouvement

ATELIERS

2018

2019



INTERVENANTES

Catherine Oulanier

Psychomotricienne DE et peintre.

Intervenante auprès de différents publics, elle anime des ateliers de travail corporel basés sur l'approfondissement de la respiration et de l'anatomie et des ateliers de dessin, peinture en lien avec le mouvement.

Elle intervient aussi au sein de l'association Art'Zygote et propose des formations dans le domaine de l'éducation et de la santé.

Expositions régulières :

catherine.oulanier.over-blog.com

Laetitia Escalier

Danseuse, pédagogue D.E. Danse contemporaine. Elle anime des ateliers et des stages de danse ayant pour fondement le travail corporel et l'improvisation. Elle développe au sein de l'association Art'Zygote un lien avec les autres arts. Intervient en milieu scolaire.

Dans leur parcours, elles ont été formées au Centre Lafaurie Monbadon par **Jacques Garros** (psychomotricien) et **Jean Masse** (danseur chorégraphe). La démarche du travail corporel a été initiée par Hilde Peerboom, danseuse et musicienne (1905-1979). «Tout passe par la reconquête de l'acte respiratoire».



INSCRIPTION

• Démarrage des ateliers :

Ateliers corporels :

Argens : Lundi 24.09 - Mardi 25.09

Toulouse : Mercredi 26.09

Ateliers dessin/peinture :

Mardi 25.09 - Mercredi 26.09.2018

- Une séance d'essai est possible avant tout engagement.
- Toute personne peut intégrer un groupe en cours d'année.
- Le paiement des ateliers hebdomadaires se fait en début d'année (fractionné en 3 ou 9 chèques)
- Tarif réduit pour enfants, étudiants et demandeurs d'emploi.
- Pour les journées, à midi, repas tiré du sac.
- Pas de séance pendant les congés scolaires.
- Adhésion obligatoire pour tous les ateliers :
 - 15 € pour l'association Art'Zygote à Argens
 - 20 € pour l'ASPTT à Toulouse

ateliers.oulanier@gmail.com

www.artzygoteasso.org



Catherine OULANIER

21 Avenue de la Méditerranée - 11200 ARGENS MINERVOIS

06 68 54 53 56

ateliers.oulanier@gmail.com

catherine.oulanier.over-blog.com

En lien à l'association **ART'ZYGOTE** - www.artzygoteasso.org

TRAVAIL CORPOREL

ATELIERS HEBDOMADAIRES

ARGENS

Lundi : 18h30 - 20h, 20h15 - 21h45

Mardi : 10h30 - 12h

96 € / trimestre
Tarif réduit : 78 €

TOULOUSE – ASPPT

47 rue de Soupéard - 31500

Mercredi :

18h15 - 19h45,

20h - 21h30

150 € / trimestre
Tarif réduit : 117 €

Séances individuelles

ARGENS

Lundi, Mardi et sur RDV

42 € / séance
Durée : 1h15

TRAVAIL CORPOREL

2 ATELIERS PRÉ-RENTÉE À ARGENS

lundis 3 et 10.09.2018

18h30 - 20h30 : 12€ l'atelier

ATELIERS EN JOURNÉES

Ouvert à tous :

Découverte et approfondissement

RESPIRATION et MOUVEMENT

Vivre pleinement le mouvement respiratoire nous fait vivre à la fois, une juste posture, une détente psychique et une disponibilité à la vie de relation

10h - 17h

Dimanche 21.10.2018

Dimanche 20.01.2019

Dimanche 31.03.2019

45 € / journée
Tarif réduit : 35 €

TRAVAIL CORPOREL et DANSE

Catherine Oulanier

et Laetitia Escalier

Dimanche 02.12.2018 - 10h - 17h

45 € / journée
Tarif réduit : 35 €

STAGE : FLÛTE et CONSCIENCE CORPORELLE

Catherine Oulanier et Juliette Stolzenberg

27 au 30.10.2018

240 € / les 4 jours

ATELIERS DESSIN/PEINTURE

Les tarifs incluent le matériel de base

HEBDOMADAIRE

Mardi : 18h30 - 20h30

Mercredi : 9h45 - 11h45

150 € / trimestre
Tarif réduit : 120 €

3 SAMEDIS

ou WEEK-END à thèmes

Samedi : 10h - 17h

Et/ou Dimanche : 9h30 - 13h

17 et 18.11.2018

16 et 17.03.2019

11 et 12.05.2019

48 € / samedi
Tarif réduit : 38 €
70 € / sam + dim

STAGE DESSIN / DANSE / PEINTURE

Catherine Oulanier

et Laetitia Escalier

9h30 - 17h30

Du 07 au 11.07.2019

320 € / les 5 jours



Pédagogie

« Ce que nous sommes, ce que nous vivons, nos façons d'être, de réagir et de communiquer s'expriment par notre corps ; la sensation immédiate directe et intime que nous en avons conditionne nos comportements, nos perceptions et toute notre vie de relation. » J.Garros

Pour nourrir notre élan vital, il s'agit de prendre le temps :

- d'éveiller notre attention,
- de reposer, par moment, l'activité mentale pour laisser place à la relation sensorielle intériorisée,
- de maîtriser la respiration, ce qui permet l'accordage de la structure par des mouvements justes, adaptés et non mécanisés.

Des exercices simples et précis nous guideront pour délier les jeux articulaires, ajuster la charpente osseuse, assumer sa

verticale avec un tonus adapté, c'est un chemin de régulation des tensions musculaires et fasciales intimement liées aux émotions.

Cette pratique basée sur une connaissance anatomique et physiologique nous invite à vivre dans une qualité de présence, d'expression et de relation.

Cette pédagogie s'adresse à tous sans distinction d'âge, chacun fait à sa mesure et à son rythme ; elle est aussi une source pour toute démarche artistique.

Dessin et Peinture

Eveiller, révéler nos capacités d'expression picturale par le mouvement et la perception de l'espace. Porter une attention particulière à nos sensations : ouvrir notre regard, déployer l'imaginaire, composer. Affiner la qualité de nos mouvements au profit d'une liberté du trait. Développer une présence corporelle propice à la création.

Les séances s'organisent à partir d'expériences, thèmes et œuvres de différents peintres.

Mine de plomb, fusain, encre, pastels, aquarelle, acrylique, huile, pigments, tempera, monotype...