NEW'S LETTER

JUILLET-AOUT 2018

LE PARAVENT D'UN INSTANT

68 rue de la mairie 37520 La Riche
asso.leparavent37@gmail.com
www.art-therapie-leparavent.com

UNE JOURNÉE RESSOURCE, YOGA DU RIRE : CELA VOUS TENTE ?

Journée ressource :
A partir de Septembre , Marie Claire Bretonneau vous propose une journée ressource :
Une journée pour rire, respirer, dessiner son rêve , ses envies.
Le contenu de cette journée:
Séance de rires, Atelier collage, Bols chantants, un temps individuel pour échanger, Méditation de pleine conscience.

La première journée Ressource aura lieu le lundi 1 er Octobre 2018 de 10h00 à 16h00

Yoga du rire :
Le concept est né en 1995 en Inde par le Docteur Madan Kataria.
Le yoga du rire combine des rires sans raison avec des respirations yogiques. Le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé. On obtient les mêmes avantages physiologiques et psychologiques. Le rire diminue le niveau d'hormones de stress dans le sang et favorise une attitude positive et d'espoir.
"Le rire est universel, sans barrière linguistique ni culturelle."
Le premier atelier aura lieu le lundi 1 er Octobre 2018 de 19h00 à 20h00.

Pour tout renseignement et réservation :
Marie Claire au 06 06 99 59 79

Marie-Claire Bretonneau est née en 1964 à Outrouville dans la Beauce. De son enfance , elle a gardé en souvenirs, des odeurs, des gens, des ambiances, le café de Madame Paris, son jardin, ses plantes qui soignent au rythme des lunes, les confitures. Mais aussi les regards, les émotions, la chaleur, les gens simples, authentiques qui vivent au rythme des saisons et des traditions.
Ses racines campagnardes lui ont donné le bon sens, le pragmatisme, le goût de l'accueil et de la convivialité.

Elle a vécu en Suisse, aux Etats-Unis, à Londres puis s'est installée dans la Sarthe où elle a créé une une maison d'hôtes au sein de laquelle elle a installé un centre de bien être où se côtoient la médecine chinoise et la culture des hammams.

Créative, curieuse, à l'écoute : les ateliers que Marie-Claire propose sont la synthèse de son parcours de vie et de liberté d'Être.

LE MOIS DERNIER

Conférence 07 Juin : Mieux communiquer avec ses proches par Leïla Amiot

Ce que nous avons appris:
ce sont nos proches qui nous challengent le plus en termes de communication car les enjeux affectifs sont plus importants qu'avec d'autres personnes. Le développement personnel nous apprend que nous ne pouvons pas changer les autres, en revanche la bonne nouvelle est que nous pouvons agir sur nous-même. La communication bienveillante (positive ou non violente) nous invite à nous tourner vers nous -même, à écouter nos besoins et à les exprimer. La PNL nous permet de mieux nous connaître , en prenant conscience de ce qui agit en nous, et ainsi de comprendre les enjeux masqués de nos échanges avec nos proches. Se connaître , c'est se donner l'opportunité de communiquer de manière plus limpide .

Exposition art-postal : les oeufs postaux

Suite à l'appel du 31 mars, lancé par le Général Pascaline : « Et si on préparait Pâques ? », l'atelier d'art postal La Boîtes aux Lettres a répondu « présent ! »
Nous avons diffusé la proposition suivante sur les réseaux de mail-art : « Envoyez un courrier en forme d'œuf de Pâques au Paravent d'Un Instant ».
Et nous avons reçu une avalanche d'œufs postaux. Du monde entier : France, Italie, Belgique, Argentine, USA, Québec, et même Japon ! De contributeurs âgés de 6 à 96 ans !

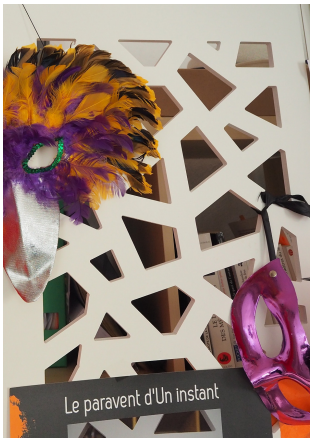
Le samedi 5 mai, un vernissage fort sympathique a permis au public de découvrir l'accrochage des œufs postaux au local du Paravent d'Un Instant, rue de la Mairie à La Riche.
Puis le 22 mai, des résidents du foyer-logement pour personnes âgées la MAFPA, en compagnie d'accompagnateurs, ont fait le déplacement depuis la Ville-aux-Dames. Ils sont venus visiter l'exposition à laquelle ils ont contribué en envoyant une magnifique poule (en bois) ornée d'une ribambelle d'œufs colorés. Une collation a permis un temps d'échange, et je peux vous dire qu'on a pas pleuré...

Oui, l'art postal est décidément une activité conviviale et intergénérationnelle !

EST-CE QUE TU VIENS POUR LES VACANCES ?

Stage d'expression artistique

Qui suis je? Carnet de voyage intérieur.
A travers la création d'un carnet de voyage intérieur, le paravent d'Un instant propose tout l'été des stages d'expression artistique aux enfants et aux adolescents pour exprimer qui ils sont au travers du théâtre , de l'écriture, de la peinture, de la photo, du collage.



Les après midi d'été :

Le paravent d'Un instant ouvre ses portes tout l'été pour vous faire des découvrir les ateliers d' expressions artistiques. Des ateliers pour les enfants, les ados, les adultes.

Retrouvez les dates, les horaires et les prix sur la page : les dates à retenir

---

Les conférences interactives de Leïla Amiot : "La colère" :

Leïla AMIOT

Coach en développement personnel et professionnel

La colère est une formidable opportunité de progresser et d'évoluer dans notre existence. Elle est cette énergie qui s élève, dit NON et refuse les injustices, les subordinations, les usurpations... Elle possède un véritable pouvoir de transformation et nous permet de changer en un temps record. Elle a même un pouvoir érotique ! Pourquoi s'en priver? Mais elle peut être aussi une force de destruction, qui est ressenti comme incontrôlable, aliénante et parfois dangereuse. La meilleure manière de la connaître et d'aller à sa rencontre. C'est ce que vous propose Leïla Amiot, Un voyage qui promet des surprises.

Le vendredi 06 Juillet à partir de 19h00.
Tarif : 15 euros

Les dates à retenir

Vendredi 06 juillet à 19h00: Conférence interactive de Leïla Amiot "La colère"

Public: adultes/ Tarif 15 euros
Réservation : 06 60 88 95 49/ Leïla Amiot

Samedi 07 juillet de 10h00 à 11h30 : Les matins d'été . " Cultivons la joie " (atelier d'échange/coaching/méditation)

Public: adultes/ Tarif 5 euros
Réservation : 06 60 88 95 49/ Leïla Amiot

Samedi 07 juillet de 14h30 à 17h30 : Les après-midi d'été . " Découverte de l'atelier théâtre "

Public: enfants et adolescents/ Tarif 15 euros
Réservation: 06.62.90.85.49/ Pascaline Duchemin- Pinard

Mardi 10 juillet à 19h00 : Conférence de Leïla Amiot. " Le temps me file entre les doigts "

Public: adultes/ Tarif 15 euros
Réservation : 06 60 88 95 49/ Leïla Amiot

Du 11 Juillet au 13 juillet 2018 et du 01 août au 03 août 2018 de 14h30 à 17h30 : Stage d'expression artistique " Carnet de voyage intérieur "

Public: enfants de 6 à 12 ans /Tarif: 80 euros (tarif réduit pour adhérents, familles inscrivant plusieurs enfants ou sur plusieurs stages ...)
Réservation: 06.62.90.85.49/ Pascaline Duchemin- Pinard

Samedi 21 juillet de 10h00 à 11h30 : Les matins d'été . " Cultivons la joie " (atelier d'échange/coaching/méditation)

Public: adultes/ Tarif 5 euros
Réservation : 06 60 88 95 49/ Leïla Amiot

Les dates à retenir

Samedi 21 juillet de 14h30 à 17h30 : Les après-midi d'été .
" Découverte Expression peinture"

Public: tout public/ Tarif 15 euros
Réservation: 06.62.90.85.49/ Pascaline Duchemin- Pinard

Mardi 24 juillet à 19h00 : Conférence de Leïla Amiot.
" l'argent et vous "

Public : adultes / Tarif : 15 euros
Réservation : 06 60 88 95 49/ Leïla Amiot

Samedi 28 juillet de 14h30 à 17h30 : Les après-midi d'été .
" Découverte de l'atelier écriture "

Public: adultes et adolescents/ Tarif 15 euros
Réservation: 06.62.90.85.49/ Pascaline Duchemin- Pinard

Samedi 04 aôut de 10h00 à 11h30 : Les matins d'été .
" Cultivons la joie " (atelier d'échange/coaching/méditation)

Public: adultes/ Tarif 5 euros
Réservation : 06 60 88 95 49/ Leïla Amiot

Samedi 04 août de 14h30 à 17h30 : Les après-midi d'été .
" Découverte Atelier théâtre"

Public: adultes/ Tarif 15 euros
Réservation: 06.62.90.85.49/ Pascaline Duchemin- Pinard

Mardi 07 août à 19h00 : Conférence de Leïla Amiot.
" Mieux communiquer avec ses proches

Public : adultes / Tarif : 15 euros
Réservation : 06 60 88 95 49/ Leïla Amiot

Les dates à retenir

Du 08 août 2018 et du 10 août de 14h30 à 17h30 :
Stage d'expression artistique
" Carnet de voyage intérieur "

Public: adolescents /Tarif: 80 euros (tarif réduit pour adhérents, familles inscrivant plusieurs enfants ou sur plusieurs stages ...)
Réservation: 06.62.90.85.49/ Pascaline Duchemin- Pinard

Samedi 18 août de 10h00 à 11h30 : Les matins d'été .
" Cultivons la joie " (atelier d'échange/coaching/méditation)

Public: adultes/ Tarif 5 euros
Réservation : 06 60 88 95 49/ Leïla Amiot

Mardi 21 août à 19h00 : Conférence de Leïla Amiot.
" La colère "

Public: adultes/ Tarif 5 euros
Réservation : 06 60 88 95 49/ Leïla Amiot

Samedi 25 août de 10h00 à 11h30 : Les matins d'été .
" Cultivons la joie " (atelier d'échange/coaching/méditation)

Public: adultes/ Tarif 5 euros
Réservation : 06 60 88 95 49/ Leïla Amiot

Deux rendez-vous à ne pas manquer pour nous rencontrer

- Le 08 Septembre 2018 au forum des associations de la Riche
- Le 29 septembre 2018: Journées portes ouvertes du Paravent d'Un instant