

Oser dire et savoir le dire

par le yoga et le théâtre

Nous vous proposons une journée découverte et pratique.

Cette journée est accessible même si vous n'avez aucune expérience en théâtre ou en yoga.

Lieu et horaire :

dimanche 9 juin 2024 de 9h à 16h30

10 avenue joyeuse à Joinville le Pont

Programme :

9h : installation et présentation journée

Choix et clarification d'une situation personnalisée

10h30 : yoga et relaxation

12h30 : partage du déjeuner et marche au bord de Marne

14h : par groupe de 2 ou 3, mise en scène des situations validées le matin

Conscientisation et solutions possibles

Possibilité de jouer devant le public pour les volontaires.

15h30 : retour et mise en commun des scènes et des solutions

propositions du groupe pour aller plus loin (éventuellement)

16h : yoga nidra : relaxation et lâcher prise

16h30 : thé et fin de journée