



Une façon nouvelle et stimulante de faire du yoga et de créer une œuvre intuitive!

Le yoga permet de calmer le mental qui est très sollicité au travail et de délier les tensions physiques reliées à la posture de travail. Détendu(e) le (la) participant(e) peut ainsi exprimer sa créativité par le biais d'une œuvre intuitive.

De retour au travail, vous remarquerez ces bienfaits :

- diminution du stress
- augmentation de la performance
- meilleure concentration
- meilleure collaboration
- amélioration de la créativité, etc.

C'est quoi le YogArt?

Le YogArt est un amalgame de yoga et d'art visuel.

Nous commençons par une séance de yoga afin d'enlever le stress et ensuite la personne est disposée à créer une œuvre intuitive, guidée par la pédagogue en art. Une relaxation suivra pour mieux intégrer le processus et la séance se termine par un échange convivial et constructif. **Aucune expérience requise en yoga et en art**

Où? Nous nous déplaçons dans vos locaux ou nous vous recevons dans notre local d'art situé au Centre des arts LA FAB, 212 chemin Old Chelsea, Chelsea.

Durée? Une durée de 3 ou 5 heures (excluant 1 à 1½ heure pour le dîner pour une séance d'une durée de 5 heures)

Quand? Du lundi au vendredi

Nombre de participants? Un maximum de 15 personnes dans vos locaux ou un maximum de 8 personnes dans notre local d'art

Coût? À déterminer pour un atelier **ou** pour les 3 ateliers (incluant les matériaux d'art).

Les participants doivent porter des vêtements confortables et apporter un tablier pour protéger leurs vêtements et un tapis de yoga.

Vous avez le plaisir de choisir les trois thèmes ou un des thèmes parmi les suivants :

LÂCHER PRISE – Aquarelle sur papier de coton

METTRE LES MAINS À LA TERRE – Argile

LIBERTÉ D'EXPRESSION – Acrylique à la spatule sur canevas

Caroline Rousseau, professeure certifiée en yoga 819-208-9333 / carolinerousseau12@gmail.com

Chantale Poitras, pédagogue en art, B.A.V. 819-669-1159 / chantale@petitecoledesarts.com

www.yogacarom.ca / www.petitecoledesarts.com