

# Atelier Bien-Être et Expression

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : ...../...../.....

Adresse.....

Téléphone.....

Email : .....

Complément d'informations : .....

## Participation de l'adhérent :

150€ le cycle de 10 séances / personne (*Tout cycle débuté est du*)

Chèque à l'ordre de **Compagnie Jayann'Act**

*Tarif valable pour l'adhérent à jour de sa cotisation France Parkinson*

**Participation financière de France Parkinson pour chaque cycle**

[www.compagniejayannact.fr](http://www.compagniejayannact.fr)

# Atelier Bien-Être et Expression

## Qu'est-ce que l'Atelier Bien-Être et Expression ?

- Un atelier hebdomadaire de 2 heures conçu pour les personnes Parkinsoniennes et leurs aidants.
- Un atelier où s'exprimer librement, lâcher prise en toute bienveillance, (se) faire confiance et créer du lien.
- Une approche basée sur le plaisir dans un esprit d'écoute et de respect de l'autre.

## Quelques retours concrets des participants de l'atelier :

- "Pratiquer des exercices respiratoires : Pourquoi ?  
Parce que c'est bon pour mon Parkinson et pour moi, et que la respiration ventrale assure une bonne oxygénation de mon cerveau."
  - "Pratiquer des exercices de diction : Pourquoi ?  
Parce que mon Parkinson freine parfois ma diction et que ces exercices ludiques sont complémentaires des séances chez l'orthophoniste. J'en profite pour trouver le bon tempo, celui qui "colle" le mieux à mon rythme cardiaque."
  - "Apprendre à se mouvoir dans l'espace à différentes allures : Pourquoi ?  
Pour réussir à me faire confiance et parce que le message corporel de la marche est aussi important que le message verbal."
  - "Oser sortir de sa zone de confort : Pourquoi ?  
Parce que sourire de ses hésitations ou approximations, c'est aussi vivre le rire comme une thérapie et gagner en lâcher-prise, en autodérision et en authenticité."
- "Voici autant de façons d'être éloquent en laissant nos émotions s'exprimer librement, tout en retrouvant sa voix - et aussi sa voie - de Parkinsonien, acteur de son devenir !"

***Vous pourrez atteindre un réel mieux-être physique et émotionnel, et ainsi accroître vos capacités personnelles.***

## Où et quand ?

**Lundi 15h15–17h / 624, rue Yves Kermen, 92100 Boulogne-Billancourt**

## Combien ?

**150€** par personne le cycle de 10 séances



## **Anne-Laure Teboul**

Directrice artistique

Comédienne, metteur en scène, animatrice en Théâtre Solidaire  
**compagniejayannact@gmail.com**

## **Julien Fontaine**

Master 2 en écriture de mise en scène  
Volontaire en Service Civique

Assistant mise en scène et co-animateur en Théâtre Solidaire

## **Fabrice Banderra**

Coach vocal diplômé  
Chanteur, comédien et auteur  
**faderra@hotmail.com**

## **Pascale Alice**

Secrétaire et Directrice technique  
**pascalejayannact@outlook.fr**



# **Compagnie Jayann'Act**

*Le spectacle vivant pour chacun,*

*au service de la solidarité pour tous !*

L'Atelier Bien-Être et Expression animé par Anne-Laure Teboul, comédienne, metteur en scène et animatrice en Théâtre Solidaire, accompagnée de Julien Fontaine, vous propose un programme organisé sur l'année, par cycle de 10 séances renouvelable deux fois (trois cycles de Septembre à Juin).

### **Modalité de paiement :**

Pour participer aux ateliers, le règlement d'un cycle de 10 séances vous sera demandé. Ce règlement ne sera pas minoré en cas d'absence à un atelier. Cependant si votre état de santé vous empêche de poursuivre les cycles, un remboursement pourra vous être accordé, au prorata temporis et sur appréciation du président de l'association.

L'Atelier Bien-Être et Expression a lieu toute l'année hors vacances scolaires et jours fériés.

L'association se réserve le droit de suspendre l'atelier si l'effectif n'est pas suffisant - le cas échéant, un remboursement vous sera effectué au prorata temporis.

Si les conditions sanitaires nous contraignent à suspendre l'atelier en présentiel, un atelier Zoom hebdomadaire vous sera proposé.

Je certifie avoir lu et accepte les conditions générales énoncées ci-dessus :

**CONTACT : 06 67 94 92 75 / [www.compagniejayannact.fr](http://www.compagniejayannact.fr)**

**Date et Signature**