

Trouver son rythme intérieur

Avec:

Thierry Garcia
et

Cécile Charbonnel

*Enseignants TaKeTiNa formés et
certifiés par le fondateur de la
méthode, le pianiste et
percussionniste Reinhard*



Atelier de découverte TaKeTiNa

9 et 10 Mars

Samedi: 10h-13h / 15h-18h

Dimanche: 10h-13h / 15h-17h



Entre présence intérieure et communication, voyage individuel et création collective, réceptivité et expression, **TaKeTiNa*** engage les pieds, les mains et la voix pour développer notre faculté à percevoir simultanément ces polarités et nous aider à **retrouver l'accès à notre être rythmique naturel**

Une invitation à suivre notre propre allure d'apprentissage et accepter que perdre le rythme fasse partie du processus...
TaKeTiNa est une pratique de **polyrythmie corporelle et vocale** qui **développe la présence intérieure**, la musicalité et nous ouvre à une conscience accrue de nos dynamiques personnelles.

Avec TaKeTiNa, musique et méditation se rencontrent pour nous emmener dans **un espace où le temps n'existe plus**.

TaKeTiNa s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux musiciens confirmés. **Seule l'envie d'aller vers est nécessaire**.

*La méthode TaKeTiNa a été créée par le musicien et compositeur autrichien Reinhard Flatischler. Elle est aujourd'hui pratiquée dans le monde entier, tant dans des créations artistiques, des conservatoires, des universités, des écoles de théâtre, que dans des hôpitaux, des cabinets thérapeutiques et des centres antidouleurs.

Date et horaires :

Samedi : 10h-13h / 15h-18h

Dimanche : 10h-13h / 15h-17h

Lieu :

Gîte la Hulotte La Ville Moisan 35750 St Malon sur Mel

(40mn de Rennes, 1h30 de Nantes et 2h d'Angers)

Tarifs :

150€ le week-end hors hébergement (Un chèque d'arrhes de 50€ non encaissé vous sera demandé pour valider votre inscription)

Hébergement et nourriture :

Possibilité de loger au gîte attenant à la salle

(Capacité pour 17 personnes)

Gestion libre avec cuisine équipée, serviettes et draps fournis) 33.5€/nuit/pers + 22.5€ si arrivée la veille.

Réservation auprès du gîte: <https://la-hulotte.fr/>

Inscription* :

Participation sur inscription uniquement.

Nombre de place limité à 20 participants

Thierry Garcia

Tél: 07 60 04 26 95

Email: Inside.Out@gmx.fr

* En cas de nombre insuffisant de participants, nous ne pourrons assurer le déroulement de l'atelier et seront forcés d'annuler. Dans ce cas, nous vous en informerons au plus tard le week-end précédent l'évènement.

TaKeTiNa offre l'opportunité de développer:

- Le lâcher-prise
- La détente profonde
- La concentration
- La gestion créative des phases de chaos
- La connaissance de soi
- Le "Groove" et le "Flow"
- La capacité d'orientation rythmique profonde
- L'improvisation et la composition

