



ESPACE dédié

à l'EXPRESSION

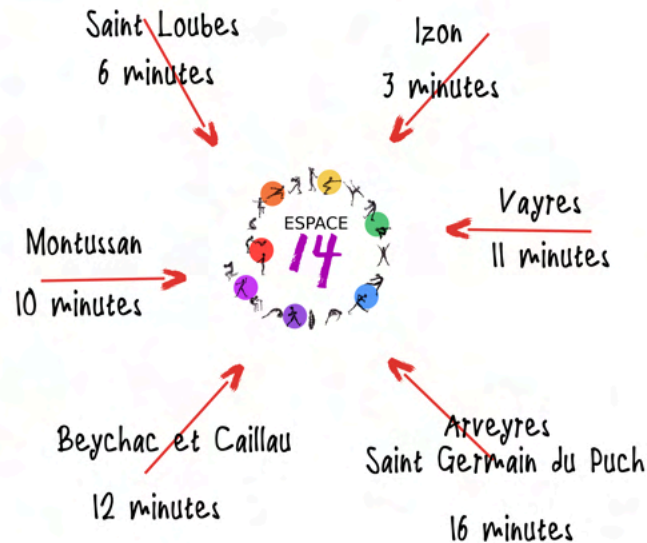
DU CORPS

Pratiques Artistiques
& Corporelles
sont proposées au service
de la Connaissance
de la Compréhension
de la Conscience
du Corps...

... de SOI

Lieu de transmission et de partage,
l'Espace 14 est situé à
Saint Sulpice et Cameyrac (33)

Un chemin vers soi



Espace 14

14 route de Libourne
33450 Saint Sulpice et Cameyrac

07 66 42 13 97

espacequatorze@gmail.com
www.facebook.com/espace14
https://espace14.fr/

ne pas jeter sur la voie publique

Expression & Bien-Être

De l'enfant à l'adulte

en passant par l'adolescent



Mouvement

Respiration

Expression

L'espace 14 est géré par
 l'association Tandava

Elle y déploie son projet et le décline
 sous différentes formes :
 cours hebdomadaires, stages, ateliers,
 évènements, répétitions, interventions,
 dans une démarche résolument
 tournée vers l'humain.

Relaxation

Théâtre

Danse

Yoga

Sophrologie

Clown

Duo Parent/Enfant

Cabaret

Pilates

ETC.

sont autant d'outils disponibles
 au service d'une (re) connexion
 à vous-même.



Le mot du président

"Il n'est pas nécessaire de savoir lire, pour apprendre à lire.

Une évidence me direz-vous. Certes.

Il n'est pas plus nécessaire d'être souple pour pratiquer
 le yoga, de savoir danser pour pratiquer la danse
 ou quoi que ce soit pour pratiquer toute autre discipline
 qui vous est ici proposée.

Nous pensons l'Espace 14 comme un lieu
 hors des torrents de nos vies, une sorte de bulle
 dans laquelle ce qui compte est votre volonté d'accompagner
 votre corps et votre mental vers une entente, le calme,
 pourquoi pas la paix. Chacun.e.s à votre rythme,
 avec bienveillance, la vôtre, celle des intervenant.e.s."



Le Corps est le point de départ de nos propositions.
 Véhicule d'une vie, il porte en lui, sur lui, notre histoire.
 L'écouter pour le comprendre.
 L'entendre pour en prendre soin.
 Trouver l'harmonie,
 clef d'un dépassement de soi souvent inattendu.



Bien respirer, c'est bien vivre

Toutes les disciplines que nous proposons,
 nous invitent à respirer en conscience
 et à nous inscrire dans le souffle.
 Véritable alliée, la respiration consciente permet
 de nous installer pleinement dans l'instant présent,
 dans le Ici et Maintenant.

*Dans chaque enfant il y a un artiste.
 Le problème est de savoir comment rester
 un artiste en grandissant.* Picasso

L'enfant, dès son plus jeune âge, est connecté à son corps,
 le mouvement est, chez lui, libre et naturel.
 Pour lui, nous proposons d'entretenir
 sa spontanéité, de l'accompagner sur ce chemin
 qu'est l'apprentissage de la vie.
 Développer avec lui son imaginaire, sa conscience
 de lui - des autres - de son rapport au monde et aux autres,
 pour y inscrire son unicité.

*La matière artistique pour se mettre en jeu
 dans les rapports humains et mettre l'accent sur la conscience,
 la nécessité et la responsabilité
 de chacun pour ce faire-ensemble.*

De l'apprentissage à la scène, la matière artistique
 est un formidable outil d'exploration de soi,
 un chemin de connaissance, d'épanouissement
 et d'affirmation de soi.
 Technique, Improvisation et Interprétation sont ici au service
 de la connexion pour ouvrir, élargir le champ des possibles
 d'action du corps et de l'expression de l'interprète alors créateur.

Un artiste sommeille en vous ? Rejoignez la Brigade Artistique d'Intervention
 Compagnie amateur d'arts et de poésie...



SOUTENEZ-NOUS !

L'Espace 14 est un local privé que nous louons afin d'affirmer
 et asseoir une démarche. Ce lieu que nous créons, existe
 aussi grâce à l'adhésion "morale" que vous portez à notre dynamique.
 Nous soutenir, c'est vous inscrire dans la vie locale,
 en être solidaire et participer à son économie.