



# Ateliers Confiance en soi et Spontanéité !



Animé par franck carminati

Jeux dynamiques, exercices d'interaction  
et d'improvisation, théâtre-image,  
Brain-gym...  
Ados / Adultes

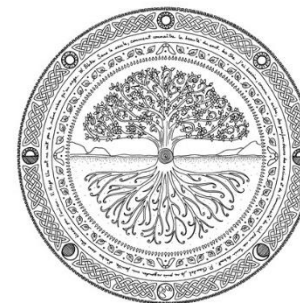
Ces ateliers permettent de prendre le temps d'observer  
ce qui se passe en soi, d'apprendre à lâcher prise, et se  
découvrir confiant en retrouvant sa spontanéité !

1 samedi sur 2 de 9h à 11h

(Toutes les dates sur [www.mjc-amplepuis.fr](http://www.mjc-amplepuis.fr))

Inscription à la MJC – 180€ l'année

Atelier découverte  
le 28 Septembre / 9h- 11h



+ d'infos

[www.franckcarminati.com](http://www.franckcarminati.com) ou 06 03 72 47 57