

## PROGRAMME 2008-2009

### Atelier Métaforme STAGES ET ATELIERS RÉGULIERS

### Peinture Créative

### Carnet de voyage

**Cécile Filliette**, formée aux Beaux-arts, et diplômée de l'Ecole Supérieure d'Arts Appliqués Estienne, anime des ateliers depuis plus de 20 ans et a poursuivi une large recherche dans le domaine du développement personnel, notamment le Mandala et l'art-thérapie (formation INECAT) depuis plus de 30 ans.



**ASSOCIATION MÉTAFORME**

11, rue des Haies – 75020 PARIS

E.mail : [alma.filliette@wanadoo.fr](mailto:alma.filliette@wanadoo.fr)

Tel : 01.43.79.63.35 Mobile : 06.62.25.63.35

### Peinture Créative mardis et dimanches

*Les ateliers « Peinture créative » s'adressent à toute personne désireuse d'explorer le langage plastique en tant qu'outil d'expression. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué le dessin et la peinture pour profiter de cette expérience.*

#### Ateliers du mardi

**Stage sur une journée complète.**

Horaires : 9h45 à 16h45 (module de 7 heures)

1<sup>er</sup> trimestre : 21 octobre, 25 novembre, 2 et 9 décembre.

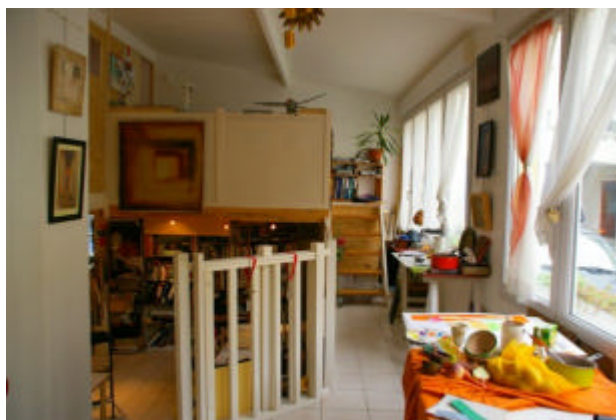
>>> Thème : « Métissage - Mes Tissages »

2<sup>ème</sup> trimestre : 6, 13, 20 et 27 janvier ; 3 et 10 février ; 3, 10, 17 et 24 mars.

>>> Thème : « La Rupture »

3<sup>ème</sup> trimestre : 7 et 28 avril ; 5 et 19 mai ; 2, 9, 16 et 23 juin.

>>> Thème : « La Tendresse »



Coût, tout matériel compris \* : 55 € l'atelier / abonnement 10 ateliers : 500 €

Le midi, nous partageons un repas avec ce que vous aurez apporté.

>>> Des arrhes de 30 € par chèque, sont à verser pour réserver votre place, si vous n'êtes pas abonnés.

### Ateliers mensuel : un dimanche – un thème. Un dimanche par mois, pour approfondir un outil et une thématique, et réaliser son "œuvre" du jour !

Horaires : 9h45 à 16h45 (module de 7 heures)

Les prochaines dates sont : 7 décembre, 11 janvier, 8 février, 8 mars, 5 avril, stage de 3 jours en Champagne « Yoga et Peinture créative » du 1 au 3 mai, et 7 juin 2009.

Coût, tout matériel compris \* : 55 € l'atelier / abonnement 10 ateliers : 500 €

Le midi, nous partageons un repas avec ce que vous aurez apporté.

>>> Des arrhes de 30 € par chèque, sont à verser pour réserver votre place, si vous n'êtes pas abonnés.

Lieu : Atelier Métaforme (20<sup>e</sup>).

### Carnet de voyage

*Les ateliers « Carnet de voyage » s'adressent à toute personne désireuse d'explorer l'expérience du Carnet de voyage. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué le dessin et l'aquarelle pour profiter de cette expérience.*

#### Carnets de Voyage dans Paris insolite :

**Parcours thématique dans un quartier de Paris ou sa proche banlieue.**

Horaires : rendez-vous sur le lieu à 9h45. Fin de journée à 17h30.

Avec Cécile, le Samedi : 1er novembre, 13 décembre, 17 janvier, 7 février, 7 mars, 4 avril, 6 et 20 juin.

Avec Fred, le Dimanche : 26 octobre, 23 novembre, 14 décembre, 25 janvier, 8 février, 8 mars, 5 avril, 17 mai, 21 juin.

Coût : 55 €\* ou abonnement 10 sorties : 500€\*.

Le midi, nous partageons un repas sur place.

>>> Des arrhes de 25 € par chèque, sont à verser pour réserver votre place !



## Atelier « Pratique du Carnet de voyage »

Toutes les astuces pour acquérir confiance et techniques en atelier avant de partir en voyage.

Un lundi matin par mois, avec Cécile : 1<sup>er</sup> décembre, 12 janvier, 2 février, 2 mars, 6 avril, 18 mai, 1<sup>er</sup> juin.

Horaires : 9h30-12h30.

Lieu : Atelier Métaforme (20<sup>e</sup>).

Coût : 30 € tout matériel fourni.

Le lundi après-midi, avec Christelle : Méthode évolutive de la technique de l'aquarelle.

*Début des cours : janvier 2009.*

Rens. : [www.christelleguenot.com](http://www.christelleguenot.com)

ou 01 43 55 77 10, 06 31 39 27.

**\* L'adhésion à l'Association Métaforme est obligatoire pour participer aux stages et ateliers.**

**Son coût annuel est de 25€(chèque à l'ordre de l'association Métaforme, à adresser au moment de votre inscription!).**

## Stages

Pour chaque destination :  
PLAQUETTES DÉTAILLÉES SUR DEMANDE.

## Carnet de voyage en Egypte,

*Croisière au fil du Nil, de Louxor à Assouan.*

**Du dimanche 14 au 21 décembre 2008 (1 semaine).**

*L'Égypte nubienne du Sud avec les couleurs dorées de cette douce saison sur le Nil, le contact chaleureux avec cette population méconnue et pourtant si ancienne...*

Coût : Animation et frais de gestion : 300€\* ; Transport en avion Paris/Louxor/Paris + Croisière en bateau-hôtel\*\*\*\*\* + Repas + Visites des sites + Soirées animées : estimé à 550 euros.

Inscriptions : L'inscription sera confirmée à réception des arrhes, soit 150 € par chèque à l'ordre de l'association Métaforme à envoyer à l'adresse ci-dessous.

## Peinture créative et yoga

*Ressentir et exprimer, du corps à la peinture....*

**En Champagne, du vendredi 1<sup>er</sup> au dimanche 3 mai 2009.**

Hébergement : En champagne, au cœur du village de Montlevon qui, comme son nom l'indique domine un paysage vallonné et verdoyant, un ancien relais de poste sera le cadre de notre inspiration.

La « Dragonnière », grande maison lumineuse et vaste jardin arboré accueillera notre séjour.

Coût : Animation (matériel compris) : 180 €\*

Séjour : Hébergement, repas et collations : 150 € Supplément chambre individuelle : 20 €

Inscriptions : Votre inscription sera confirmée à réception des arrhes, soit 70 € par chèque à l'ordre de l'association Métaforme à envoyer à l'adresse ci-dessous.

Désistement : 50 % d'arrhes sont retenus à plus de 30 jours avant le début du stage, la totalité des arrhes à moins de 30 jours du début du stage.



>>> Pour toute inscription avant le 1<sup>er</sup> mars, **remise de 10%** sur le coût de l'animation.

## Carnet de voyage dans les Landes

*Organisé par « Arts et Vie », stage « carnet de voyage ».*

**Du 10 au 17 mai 2009 à Messanges.**

*Balades et croquis entre dunes, pinèdes et océan dans la réserve naturelle de l'Étang noir, site abritant une faune et une flore d'une rare diversité. Excursion au Pays basque à la découverte des villages typiques d'Ainhoa et d'Espelette.*

Coût : Animation, hébergement en pension complète (résidence de grand confort « Arts et Vie »), excursions et visites : 790 € donnant accès en plus à la piscine et aux activités du centre. Supplément chambre individuelle : 120 €

Inscriptions, programme détaillé et informations sur : [www.artsetvie.com](http://www.artsetvie.com) et par téléphone au 01 40 43 20 21.

## Carnet de voyage à Bruxelles

**13 et 14 juin** (possibilité de ne faire que 1 des deux journées).

Coût d'animation : 100 € (ou 50 € journée) \*

Repas et hébergement : à votre charge (possibilité de logement chez l'habitant ou partage de chambre d'hôtel).

Transport : Au départ de Paris Gard du Nord, prendre le Thalys de 7h55 le samedi. Train de retour pour Paris le dimanche à 19h43 de Bruxelles Midi.

>>> **Nombre de places limitées.**

Inscription sur versement des arrhes : 50€ par chèque à l'ordre de l'association Métaforme à envoyer à l'adresse ci-dessous.



## Carnet de voyage à Lisbonne

**Semaine du 27 juin au 4 juillet 2009.**

Coût : Animation : 300 € ; Hébergement en hôtel\*\* demi-pension avec piscine : coût à confirmer. Repas de midi : piques niques ou repas sur les sites visités.

Inscriptions : L'inscription sera confirmée à réception des arrhes, soit 150 euros par chèque à l'ordre de l'association Métaforme à envoyer à l'adresse ci-dessous.

Désistement : 50 % d'arrhes sont retenus à plus de 30 jours avant le début du stage, la totalité des arrhes à moins de 30 jours du début du stage.

>>> Pour toute inscription avant le 1<sup>er</sup> mai, **remise de 10%** sur le coût de l'animation.

## Carnet de voyage en Champagne insolite

*Ateliers créatifs et des sorties pour découvrir des paysages vallonnés et une région de charme.*

**Semaine du 6 au 12 juillet 2009.**

Hébergement : En champagne, au cœur du village de Montlevon qui, comme son nom l'indique domine un paysage vallonné et verdoyant, un ancien relais de poste sera le cadre de notre inspiration.

La « Dragonnière », grande maison lumineuse et vaste jardin arboré accueillera notre séjour.

Coût : Animation : 250 € ; Hébergement, repas et collations : 250 € (l'accueil étant familial, une aide sera demandée à la logistique des repas).

Inscriptions : L'inscription sera confirmée à réception des arrhes, soit 120 € par chèque à l'ordre de l'association Métaforme à envoyer à l'adresse ci-dessous. >>> Pour toute inscription avant le 1<sup>er</sup> mai, **remise de 10%** sur la totalité.

Désistement : 50 % d'arrhes sont retenus à plus de 30 jours avant le début du stage, la totalité des arrhes à moins de 30 jours du début du stage.



## Carnet de voyage en Ardèche du sud

*Ateliers créatifs et sorties pour découvrir la vallée de l'Ardèche.*

**Août 2008 (6 jours) à Thueyts, proche de Aubenas.**

Coût : Animation : 300 € ; Hébergement en hôtel\*\* demi-pension avec piscine : 270 €. Repas de midi : piques niques ou repas sur les sites visités.

Inscriptions : L'inscription sera confirmée à réception des arrhes, soit 150 euros par chèque à l'ordre de l'association Métaforme à envoyer à l'adresse ci-dessous.

Désistement : 50 % d'arrhes sont retenus à plus de 30 jours avant le début du stage, la totalité des arrhes à moins de 30 jours du début du stage.

>>> Pour toute inscription avant le 1<sup>er</sup> juin, **remise de 10%** sur le coût de l'animation.



## Carnet de voyage en Inde

(en préparation)

*De « Bénarès », ainsi nommée autrefois, millénaire, ancestrale et sacrée, étalant ses temples et ses palais devant le Ganges purificateur, à « Varanasi » d'aujourd'hui, rebaptisée d'indépendance sur un fond de vieille ville grouillante, multiforme et contrastée où le passé se mêle au présent en une richesse infinie de polarités où il fait bon se perdre un carnet à la main et le regard au bout du crayon... !*

**Novembre 2009 (14 jours).**



Coût animation (6 à 8 heures par jour) et hébergement en demi-pension (en chambre double ou triple / 8 euros supplémentaires par nuitée pour une chambre éventuelle) : 825€

Avion : en plus à votre charge (entre 900 et 1000 €). Nous vous conseillons de l'acheter sur internet (ex. : [www.opodo.fr](http://www.opodo.fr)). Un paiement par carte bleue vous apporte une assurance annulation (vérifier auprès de votre banque).

Visa : 50 € l'Ambassade (muni de 2 photos identiques), compter 2 jours de démarches. L'agence de voyage auprès de laquelle vous achetez votre billet peut se charger de ce service.

Inscriptions : L'inscription sera confirmée à réception des arrhes, soit 300 € par chèque à l'ordre de l'association Métaforme à envoyer à l'adresse ci-dessous.

Désistement : 50 % d'arrhes sont retenus à plus de 30 jours avant le début du stage, la totalité des arrhes à moins de 30 jours du début du stage.

## Carnet de voyage à Bali

(en préparation)

5 jours sur la côte est, 2 jours d'excursions dans les rizières du nord-est, 1 journée au grand temple, 5 jours à Ubud avec excursions dans le sud...

**Novembre 2010 (14 jours).**

Coût : Animation : 500 €\* ;  
Transport en avion à votre charge : à partir de 900 €  
Hébergement en hôtel, repas et transport à votre charge: estimé à 500 €

Inscriptions : L'inscription sera confirmée à réception des arrhes, soit 250 € par chèque à l'ordre de l'association Métaforme à envoyer à l'adresse ci-dessous.

Désistement : 50 % d'arrhes sont retenus à plus de 30 jours avant le début du stage, la totalité des arrhes à moins de 30 jours du début du stage.

>>> Pour toute inscription avant le 1<sup>er</sup> juillet, **remise de 10%** sur le coût de l'animation.

-> Pour obtenir **les meilleurs prix des billets d'avions**, il faut s'engager le plus tôt possible.

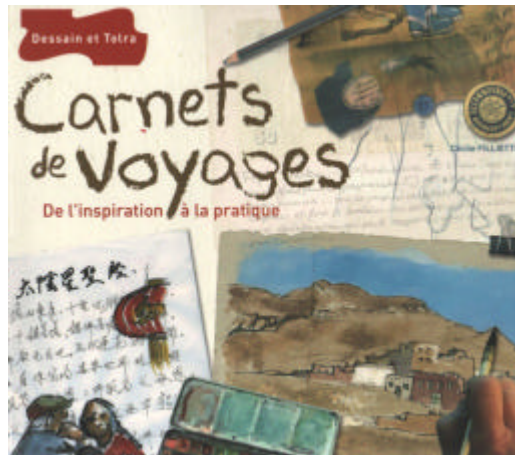
**\* L'adhésion à l'Association Métaforme est obligatoire pour participer aux stages et ateliers.**

**Son coût annuel est de 25€(chèque à l'ordre de l'association Métaforme, à adresser au moment de votre inscription!).**

Pour les détails des stages n'hésitez pas à **demandez LES PLAQUETTES DÉTAILLÉES**, et la **Plaquette «intemporelle»** de mes activités.



ASSOCIATION MÉTAFORME  
11, rue des Haies – 75020 PARIS  
E.mail : [alma.filliette@wanadoo.fr](mailto:alma.filliette@wanadoo.fr)  
Tel : 01.43.79.63.35 Mobile : 06.62.25.63.35



Livre de Cécile Filliette,  
disponible aux éditions Dessain et Tolra.

L'association Métaforme a pour objet la pédagogie de l'art et promotion de toutes formes de création.

## **BULLETIN D'ADHESION 2008-2009**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : .....

Ville : .....

Tel. : .....

E-mail : .....

**J'adhère pour l'année 2008-2009 à l'Association Métaforme en tant que « membre utilisateur ».**

*Valable de date à date.*

et pourrai ainsi participer aux activités de l'association : ateliers, stages, expositions, soirées rencontre...

Je verse un règlement par ☞ chèque ☞ espèces de 25€  
à l'ordre de l'Association Métaforme.

Date .....

Signature