

# Trouver son rythme intérieur

Avec:

Thierry Garcia  
et  
Olivier Oswald

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



## Atelier de découverte TaKeTiNa

Samedi 29 septembre 10h-13h / 15h-18h



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 29 septembre 10h-13h / 15h-18h

**Lieu :**

Angers. Adresse exacte à confirmer.

**Tarifs :**

75 euros la journée (Un chèque d'arrhes de 35€ non encaissé vous sera demandé pour valider votre inscription)

**Tenue et matériel conseillés :**

- Bouteille d'eau
- Vêtements souples et confortables
- Tapis de yoga et coussins

**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](mailto: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 et vous rembourserons les sommes déjà versées.

## 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

