



ATELIER SUR RELATION, LIEN

TERRE DE LUNE

Art-Thérapie en mouvement

Giudicelli Laurence / Danjon Océane
44 avenue Franklin Roosevelt
Les jardins de l'étoile bat E
06110 Le Cannet

Voici exemple d'atelier sur la relation, le lien afin que vous puissiez vous projeter dans celui ci...
Exemple parmi tant d'autres...

Une ou plusieurs musiques vous seront proposées afin de mettre votre corps en mouvement: reconnexion a vous même et ancrages au sol

*Prendre chacun un roseau, présent dans cet salle, et sur le temps d'une musique : comment vous le bougez, comment vous le laissez bouger, comment vous vous déplacez, votre comportement avec celui-ci.
Puis sur un autre musique, par deux, chacun met un doigt à l'extrémité du roseau et exploration de ce qui émerge...*

*Questionnements: est-ce que cela a été facile pour moi? Comment je me suis senti(e) avec ce roseau... être en lien via ce roseau, avec une autre personne, est ce que cela m'a paru long? court? difficile? facile?
Comment cela me parle t-il dans ma vie de tous les jours...le mot lien...*

*Exercice seul(e): sur une grande feuille nous vous invitons à écrire les lettres du mot LIEN
En face du L, sur une musique, laissez venir et écrivez tous les mots qui vous viennent...
Sur la musique suivante mettre en mouvements libres ces mots...
Idem pour le I, le E et le N*

Choisir un mot écrit dans chaque partie, se mettre par 2 et sur la musique diffusée exprimer à votre binôme, par des mots, des mouvements, des émotions... ce que vous ressentez ou interprétez de la définition de ce mot.

Inverser les rôles...

*Vous allez maintenant vous imaginer être ce roseau, sur une musique ce roseau va traverser différents climats...
Comment votre corps bouge, les yeux fermés, face à une tempête, une accalmie..?*

Sur une autre musique vous êtes en petits groupes et de nouveau les yeux fermés, comment vous comportez vous avec les autres roseaux en contact avec vous...

Que ressentez vous? Et que vous autorisez-vous à vivre et à ressentir... ?

Écrire vos ressentis sur une feuille en individuel et dans un deuxième temps...

Le temps d'échanges avec les personnes de votre groupe et possibilités de créer avec des couleurs, des formes, de la pâte à modeler, pâte à sel, collage etc... ce que vous ressentez...

Possibilité de présenter, sans mots, sa création à d'autres personnes...

Revenir à une reconnexion à son corps dans le mouvement libre, seul, sur une musique...

Le temps de partage et d'échanges dans le groupe et possibilité d'échange en individuel.

Dans ce protocole nous faisons appel à votre imagination, à votre créativité...

De par la musique, l'échange avec les autres et avec soi : des prises de consciences peuvent émerger.

Des réflexions sur comment je vis les choses en lien avec mes proches et moins proches...

Décrypter ses comportements instinctifs et non recelais pourront vous donner des directions à suivre, à être dans votre vie de tous les jours...