

Description des ateliers

La Voix de l'Être (Nathalie Vanderheyden)

Cet atelier s'adresse à toutes personnes désireuses de mieux se connaître, de retrouver la joie d'habiter son corps, de se réapproprier sa voix, ou tout simplement d'enrichir son espace vocal.

Yoga du Rire (Rosetta Flochon) :

Rire, c'est reprendre contact avec l'enfant que l'on a tous en soi. Et quand beaucoup d'enfants rient aux éclats, ça fait beaucoup de plaisir et d'énergie pétillante qui circulent ! Quant aux bienfaits du rire pour la santé, ils sont aujourd'hui scientifiquement reconnus et peuvent être résumés par cette citation du docteur Henri Rubinstein : " Le rire est une gymnastique mentale, musculaire et respiratoire. Il aide à vivre plus longtemps et en meilleure santé".

Atelier Clown (Catherine Gérard):

Cet atelier proposera des mises en jeu utilisées pour préparer au jeu clown. Par des mises en jeu ludiques, nous explorerons les moyens d'expression que sont notre corps et notre voix : repérer comment les différentes parties du corps peuvent créer un personnage, mais aussi exprimer des états; comment utiliser sa voix sans avoir forcément besoin des mots.

A travers ces jeux collectifs, nous développerons la créativité, l'écoute de soi et des autres pour mieux communiquer.

Développer sa joie de vivre avec la Biodanza (Sabine Houtman):

Pas besoin de savoir danser ! Sur des musiques du monde d'abord entraînantes puis relaxantes, la Biodanza (danse de la vie) nous reconnecte à notre élan vital et offre un espace de régénération organique. Vivre l'instant présent dans la bienveillance pour s'ouvrir à du neuf et contacter son enfant intérieur. Être à l'écoute du vivant, de ses sensations pour se relier à soi aux autres et à plus grand que soi.

Atelier de Contact Improvisation (Gulven Le Roy) :

Je propose de vous emmener pour une excursion à la croisée de la danse, du mouvement, de la méditation...et du Jeu. Sur le sentier du "contact" nous croiserons le sol, l'espace, les autres...et nous-même, bien sûr. La marche sera douce, mais les résonances relationnelles seront peut-être escarpées, confrontantes, ou bien encore...plaisantes!

Image du Corps (Eric Pireyre):

La sexualité est faite, entre autres, d'un ensemble de sensations et d'émotions qui, au cours du développement de l'enfant, doivent être intégrées psychiquement. La construction d'une enveloppe corporelle contenant permet en partie ce phénomène. L'enveloppe corporelle a certaines propriétés qui présentent un intérêt thérapeutique important. Sa capacité de contenance se met en place, dès les débuts de la vie, par l'intermédiaire de la présence, la parole et le corps d'autrui. L'atelier corporel sera consacré à l'expérimentation de la contenance, dans ses dimensions physiques et psychiques (sensations, émotions et représentations).