

Ces ateliers ont comme objectif de se ressourcer, de se détendre et de s'exprimer d'une manière créative tout en se libérant des tensions physiques et psychiques. Ils offrent l'opportunité de se rencontrer autrement et de partager cet enrichissement.

Les samedis  
**Ré-Créa**

## Déroulement de la journée:

**10h à 12h: Libérer sa Voix et son Corps**

*Repas: Partage des plats apportés par chacun*

**14h à 14h30: Relaxation**

**14h45 à 16h45: Art-thérapie**

**17h15 à 18h45: Danser sa Vie**

*10 personnes maxi par atelier*



## Atelier

# Art-thérapie

- \* S'exprimer par les couleurs pour se libérer des émotions refoulées.
- \* Ouvrir les portes de l'inconscient avec le « dessin non guidé ».
- \* intégrer le vécu en réalisant des mandalas.

*Aucun pré-requis n'est demandé*

## Atelier

# Libérer sa Voix

- \* Découvrir la beauté et la puissance de sa voix
- \* Apprendre à placer sa voix
- \* Vivre le rythme de son corps
- \* Chanter un répertoire d'horizons divers
- \* « Lâcher prise » et exprimer ce qui est au fond de soi... grâce à des exercices à la fois simples, profonds et ludiques dans une ambiance bienveillante.

*Il n'est pas nécessaire de savoir chanter ni de connaître le solfège*

## Atelier

# Danser sa Vie

Ce que nous exprimons dans la danse est le reflet de notre âme.

Le mouvement dansé permet de dénouer les tensions de notre corps et de notre être pour laisser progressivement place à une libre expression.

Cet atelier amène le danseur à une découverte de lui-même et de son potentiel de créativité. Je vous propose d'explorer le mouvement dansé à partir de là où chacun se trouve dans sa vie, et de vous accompagner dans une approche douce vers une expression authentique.

*Il n'est pas nécessaire de savoir danser*

## Atelier

# Relaxation

Des exercices pour se détendre et pour être à l'écoute de notre corps et de nos ressentis... et mieux nourrir nos élans de mouvements et de chant intérieur.