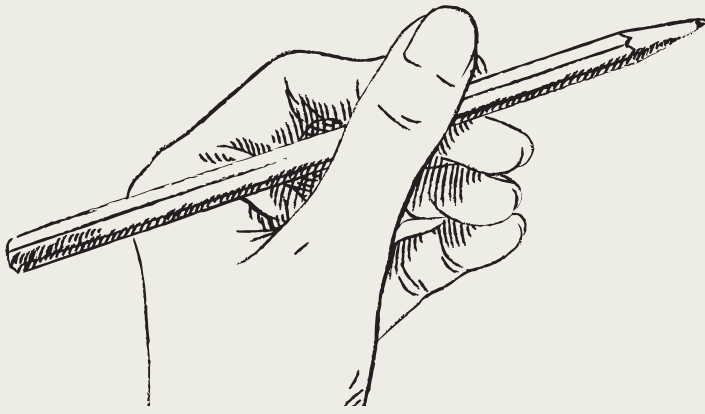




Ma Voix entre mes mains pour demain : tracer son chemin vers 2027

SAMEDI 9 JANVIER de 9H30 à 17H00

Et si vous dessiniez votre vie ? Que choisiriez-vous de tenir, de transformer ou de laisser partir ? Quelle intention souhaitez-vous tracer et faire entendre pour 2027 ?

La main et la voix sont deux moyens fondamentaux d'explorer notre rapport au monde, d'exprimer nos émotions et de donner forme à nos intentions. Par le geste, le toucher, la création plastique, le mouvement et l'exploration vocale, cet atelier d'art-thérapie vous invite à relier vos ressentis corporels à ce qui compte réellement pour vous.

L'engagement sensoriel et moteur mobilise l'attention au corps, tandis que la création et la voix offrent des supports pour exprimer, mettre en forme et prendre du recul sur son vécu. Cette exploration peut soutenir la régulation émotionnelle, la conscience de ses besoins et le sentiment de pouvoir agir sur ses choix.

Un temps pour revenir à l'essentiel, reconnaître ses ressources et donner une forme concrète à ses intentions, afin d'aborder 2027 avec davantage de clarté et de pouvoir d'agir.

Dans cette journée, nous placeront notre attention sur le corps, en tant qu'enveloppe de notre mental et de nos émotions, en tant que corps physique et sensoriel. Nous porterons ensuite une attention particulière à la main et à la voix et au lien entre ce que nous ressentons et ce que nous voulons exprimer. A travers des exercices expérientiels (arts plastiques, voix et mouvements), vous êtes invité à prendre un temps pour retourner à l'essentiel avant de pouvoir choisir avec quelle intention vous allez être acteur de votre vie en 2027.

Pour cette journée, Bénédicte Desanges nous accompagnera. Elle vous proposera une option massage pour les mains. J'ai rencontré Bénédicte au printemps. Grâce à elle, j'ai vécu un beau moment de détente. Je ne peux que vous recommander cette option !

Au plaisir en-chant-thé de partager ce moment avec vous.

Solène SIRVENTE