

STAGES LIFE ART PROCESS

DANSE LIBRE - DESSIN - MODELAGE - ÉCRITURE

Proposé par Sarah LEVEQUE

Animatrice ARTS de la MJC

Art-thérapeute formée au Life Art Process

1ère date de stage :

Samedi 26 Janvier 2018
De 14h à 19h
à la MJC de Flers

Thème :

**« Retourner au centre,
expression de la Terre »**
Un temps de pause et de retour sur soi

Renseignements et inscriptions à l'accueil de la MJC

Stages Découverte de **LIFE ART PROCESS**

Danse libre, dessin, modelage et écriture

Le Life Art Process® (littéralement « Processus Art Vie») développe la conscience des liens qui existent entre le corps, les pensées, les émotions et l'imaginaire. Il propose un dialogue entre le mouvement dansé, le dessin, l'écriture créative pour explorer la conscience que nous avons de notre corps et de notre relation à nous-mêmes, aux autres et à l'environnement.

Sarah Lévêque, art-thérapeute formée au Life Art Process, vous propose 3 stages Découverte. Les stages se présentent sous forme de laboratoire d'expression rassemblant les outils de la relaxation, de la danse libre, du dessin / modelage et des techniques de communication non violente.

Intentions des stages :

- Explorer le mouvement dansé et les arts expressifs (dessin, modelage, écriture)
- Développer son potentiel créatif
- Prendre un temps pour soi
- Favoriser la conscience corporelle, émotionnelle et mentale

Stage du Samedi 26 janvier 2019

Thème : « Retourner au centre, expression de la Terre »

Un temps de pause et de retour sur soi.

Contenu du stage :

- **Exploration du mouvement** pour exprimer et communiquer dans l'authenticité du moment présent
- **Exploration du dessin et de l'argile** qui permet de saisir la mémoire d'un mouvement ou d'une émotion
- **Temps de partage verbal** "oser dire" dans un espace bienveillant et restituer la confiance dans la parole partagée
- **Exploration du modèle de communication non violente** basé sur les trois niveaux de conscience (physique, émotionnel, mental/imaginaire) : « J'ai vu ... J'ai senti j'ai imaginé ...»
- **Exploration de l'improvisation** : lieu d'expérimentation où le « je » et le « jeu » spontanés et inattendus peuvent s'exprimer
- **L'écriture créative** afin de comprendre ce que mon art me dit, m'apprend et évoque pour moi

Stage du Samedi 23 mars 2019

Thème : «Corps en mouvement et créativité»

Stage du Samedi 4 mai 2019

Thème : «Si mon corps pouvait parler, que dirait-il ?»

Ouvert à tous [Aucun pré-requis nécessaire en danse ou en dessin]

Venir en tenue souple et avec un plat à partager pour le repas du soir.

Tarifs :

Pour 1 stage : **35 €** [+ 5€ d'adhésion pour les non-adhérents]

Pour le cycle de 3 stages : **90 €** [+ 5€ d'adhésion pour les non-adhérents]

de 14h à 19h

Buffet partagé à l'issue de chaque session de stage :

Chacun amène un plat salé ou sucré pour agrémenter le buffet