

EXPLORATION EN CRÉATIVITÉ



Ouvert
à tous !

Nombre de places limité

Mon Imaginarium
Explorateur de Créativité

ATELIERS POUR EXPLORER UNE MATIÈRE DIFFÉRENTE

Avec l'association Mon Imaginarium
Aucun pré-requis artistiques
Choix libre d'un ou plusieurs ateliers

- > Mercredi 24 avril 2019
- > Mardi 30 avril 2019
- > Mardi 7 mai 2019

14h30 - 17h

ÉSPÉ LNF Campus Villeneuve d'Ascq
Rue Parmentier - Bâtiment D

**INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES
AVANT LE 10/04/2019**

auprès de laura.fidler@espe-lnf.fr

Trois ateliers sont proposés pour explorer une matière différente. Un temps de méditation, de centration ou de visualisation sera proposé aux participants avant de réaliser cet atelier. En fin d'atelier, chaque participant, après avoir réalisé sa création, est invité à prendre part à un temps de partage et d'échange. Un rituel viendra clore chaque atelier.

OBJECTIFS

- Favoriser la compréhension et l'expression de soi par le biais de différents médias artistiques
- Appréhender de nouvelles méthodes propices au mieux-être et au bien-être
- Développer la communication verbale et non verbale avec soi, et avec les autres, travailler sur les notions d'écoute, de partage et d'échange
- Travailler des temps de méditation, de visualisation et de centration



RÉVÉLER LES FORMES (ARGILE)

ATELIER 1 (2H30)

L'atelier propose une expérience de présence à soi et d'écoute de soi au contact de l'argile. La manipulation de l'argile permettra aux participants d'être au contact de leurs émotions, de leurs sensations et d'images associées jusqu'à l'émergence d'une forme accueillie dans le non-jugement. Cet atelier a pour vocation d'engager chacun sur un chemin sensoriel en lâchant le mental et le prédéfini. Un temps de création collective sera mis en place autour des sculptures pour clore l'atelier.



RÉVÉLER SON EMPREINTE (PEINTURE TACTILE)

ATELIER 2 (2H30)

Un voyage sensoriel (peinture gouache sur toile) qui débute par un temps de partage puis d'écoute de soi jusqu'à la trace tactile dans la réalisation d'une fresque collective. Une expérience sensorielle dans la matière où chacun éprouve sa place, développe son écoute à soi et à l'autre, lâche prise et s'immerge dans les formes, les couleurs qui naissent, se déforment, se transforment sur la toile.



RÉVÉLER SON MANDALA (COLLAGE/IMAGE)

ATELIER 3 (2H30)

Le mandala signifie le cercle en sanskrit. Sa forme circulaire est contenante et sécurisante, elle est connue pour ses vertus apaisantes, pour apporter de la cohérence, et aider à harmoniser les dualités. Le mandala offre la possibilité de rétablir son ordre intérieur. Chaque création de mandala est unique et correspond à l'instant présent de celui qui le réalise. Sa réalisation vous aide à mieux appréhender le monde environnant et votre vision du monde tant extérieur qu'intérieur.