

Atelier bien-être et créativité

Depuis quelques années tout s'est accéléré. Pris par le travail , la vie de famille, les embouteillages quotidiens nous ne prenons plus le temps pour soi. Stop il est nécessaire de s'arrêter de prendre un temps de pause et de respirer.

L'atelier de bien-être et de créativité propose de reprendre ce temps, de se reconnecter à son enfant intérieur, de retrouver de la légèreté. Vous êtes bloqué, vous remettez les choses aux lendemains, je vous propose de vous remettre en action à travers votre créativité en passant par différents outils comme la danse, l'écriture, le chant, la musique, le dessin, la cuisine et tant d'autres centres d'intérêt pour libérer votre potentiel qui ne demande qu'à s'exprimer. Je vous propose un moment de détente et de reconnexion à soi.

C'est un projet qui s'adresse à tous, qui a pour but de créer un lieu de partage et d'écoute, un rendez-vous avec soi et son artiste

Séance en individuel ou en groupe pour définir les objectifs à atteindre à travailler, à explorer et à développer

Ce qui peut être abordé dans les séances:

Écriture par des jeux d'écriture

Dessin

Danse

Chant

le déroulé d'une séance:

1 travail sur le corps par des étirements, des postures de yoga, de la danse créative, exercices de relaxation, de respiration, posture du corps rythme, percussions corporelles

détente du corps

méditation de pleine conscience par la respiration

2 temps de paroles pour amener les personnes à s'interroger sur ce qui les anime, sur ce qu'elles ont mis de côté par manque de temps et manque de confiance

3 expression artistique par l'écriture, la danse, le dessin, le chant, la musique pour se reconnecter à sa créativité

Ounsa Mébarkia professeur de chant et coach de bien-être et de créativité