

**Atelier découverte de la méthode Life Art Process®  
Dimanche 28 avril 2024 de 9h30 à 16h30  
au Centre Rythme Danse - Bienne**

Animé par Carole Beyeler, praticienne Tamalpa Life Art process®

*« L'expérience du mouvement génère des émotions, des images et des sensations. Quand ces émotions et images sont exprimées à travers le mouvement, nous dansons...La danse a la capacité de nous amener dans la maison de notre être »  
Anna Halprin*



Cet atelier a pour but de vous introduire à la méthode Life Art Process®. Durant cette journée, nous allons mettre en mouvement notre corps, nos émotions et notre imaginaire. Le dessin, l'écriture créative, la voix et la réflexion viendront soutenir nos différentes explorations.

Ce travail a été développé dans les années 50 par Anna Halprin, grande chorégraphe américaine et l'une des pionnières dans l'utilisation de la danse comme processus de guérison et de transformation.

L'atelier est ouvert à toutes et à tous. Nul besoin de base artistique pour y participer, juste l'envie de laisser exprimer en mouvement et en couleur son potentiel et sa créativité.

## **Programme de la journée – dimanche 28 avril 2024**

Ce que nous allons explorer ensemble :

- Différencier nos trois niveaux de lecture : le corps physique, mental et émotionnel
- Laisser le corps et l'inconscient nous guider et nous parler à travers l'art
- Amener un nouvel angle de perception à notre histoire de vie
- Mélanger différentes modalités (dessin, mouvements, écriture créative)
- Approfondir la conscience de notre corps et y amener plus de présence
- Accéder à nos propres ressources et activer notre potentiel et notre créativité

### **Matin**

9h - 9h30	<b>Accueil</b>
9h30 - 10h	<b>Introduction</b> au Life Art Process®
10h - 11h	<b>Exploration</b>
11h - 11h15	<b>Pause</b>
11h15 - 12h15	<b>Exploration</b>
12h15 – 13h30	<b>Repas</b>

### **Après - midi**

13h30 - 14h45	<b>Exploration</b>
14h45 - 15h00	<b>Pause</b>
15h00 - 16h00	<b>Exploration</b>
16h00 - 16h30	<b>Cercle de fermeture</b>

**Prix** : CHF 120.-

**Lieu** : Centre Rythme Danse  
Aabergstrasse 87 – 2503 Bienne

**Inscription** : [isaponcecorrea@gmail.com](mailto:isaponcecorrea@gmail.com)