

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

Après - midi

13h30 - 14h45	Exploration
14h45 - 15h00	Pause
15h00 - 16h00	Exploration
16h00 - 16h30	Cercle de fermeture

Prix : CHF 120.-

Lieu : Centre Rythme Danse
Aabergstrasse 87 – 2503 Bienne

Inscription : isaponcecorrea@gmail.com