LE MOUVEMENT À BUT THÉRAPEUTIQUE

GESTION DES EMOTIONS

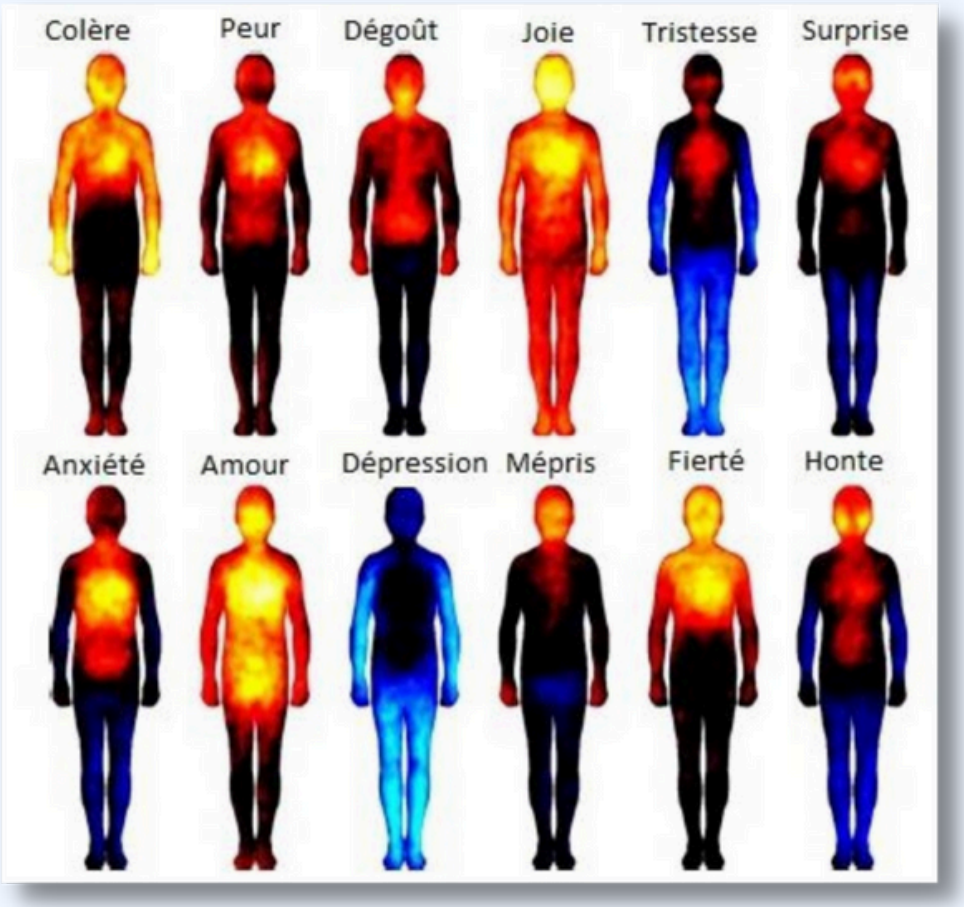
OBJECTIFS

Savoir reconnaitre ses émotions. Avoir les outils adaptés pour mieux les gérer. Le but étant d'adopter une meilleure posture au quotidien.

- Sensibiliser aux enjeux du corps et de la communication non verbale.
- Les guider dans le retour à une aisance et une meilleure gestion de leur espace personnel.
- Les aider à s’appréhender de manière positive à travers leurs différents types de sensibilités.

Donner aux participants des clefs afin qu'ils se réapproprient l'ensemble de leur corps en utilisant notamment le mouvement, l'écriture, l'art du Conte, les arts plastiques comme moyen d'expression et de communication.

L’ art-thérapie envisagée comme pratique partagée entre participants, apportera une meilleure qualité de vie au quotidien, aidera à favoriser une réinsertion sociale
et préviendra des risques psycho-sociaux



Expression corporelle
Art du conte
Écriture
Arts plastiques- dessins etc

Le contenu des ateliers - Détails et moyens

- Phase d'observation et d'acceptation, connexion à ses ressentis, ses sensations, sans jugement.
- Phase de contemplation, regarder s'installer, lui donner une forme, une couleur, un mot, un son...
- Phase d'action, agir avec et pas contre. Action d'ancrage, se reconnecter à soi, le présent, la sensation réelle : Se forcer à ralentir.
- Phase de sublimation. Par la création, donner vie à son émotion, la visualiser, la vivre pour en comprendre le schéma.
- Phase de projection, visualiser le meilleur, le probable. Savoir se détacher de nos pensées. Les contempler sans les subir.

PUBLICS CONCERNÉS

- Accessible à tout public sans restriction.

- Les exercices pratiqués sont progressifs.

- Petit groupe de 6 participants maximum.

PETIT MOT

J'ai à coeur au cours de ces ateliers de mettre au centre de mes préoccupations les besoins des personnes accueillies, de m'adapter aux spécificités et à la singularité de chacun.

Marion

Mme PUCINO MARION

Art-Thérapeute
Artiste danseuse & Chorégraphe
Directrice chorégraphique
Cie Les Roses de Damas

06 58 47 06 25

marionpucino@hotmail.fr
club.tousenscene@gmail.com

Association Club Tous en Scène
Siret 814 118 394 00018