

Sophie LAIZÉ-LURCEL

Art-thérapeute Psycho praticienne relationnelle®

Tel : 06 61 98 16 13 Site : www.art-therapie.eu Facebook : Sophie Laizé-Lurcel en art thérapie

Atelier de Danse transformationnelle - Art thérapie à distance

Tous les dimanches, je mets gracieusement au service de la population des ateliers d'art thérapie.

De 11h à 11h30, en écoutant une liste de musiques variées qui vous est transmise le samedi soir, nous créons au même moment sur différents thèmes.

Le projet ?

Rester reliés, se sentir soutenus par la pensée et le geste créateur

Exprimer ces émotions, sensations en suspendant le jugement au maximum pour plus de liberté

Partager des moments de grande qualité

Rester en mouvement intérieur/extérieur chacun à son rythme et selon son besoin, ses capacités, ses envies

Vivre l'instant présent dans un projet de transformation de soi

Préparer l'avenir !

Le principe : Créer comme vous le souhaitez, comme ça vient en suspendant au maximum le jugement. Faire confiance au corps et à l'énergie qui cherche à le traverser. Ne pas chercher le beau mais le vrai

Chaque semaine un nouveau thème est abordé en prise directe avec la période que nous traversons.

Ateliers précédents : « Territoires », « Le nectar emporte le venin » Atelier à venir : Dimanche 5 avril « Rassemblement »

Les thèmes émergent au fur et à mesure. Vos idées, besoins, sont les bienvenus !

Pour participer, pas d'inscription nécessaire. Il suffit de visiter mon Facebook Sophie Laizé-Lurcel en art-thérapie et de noter le thème et la playlist. Néanmoins il est plus convivial, joyeux et vivant de me tenir informée de votre participation et de me faire parvenir votre création : Dessin, couture, chant, danse, pâte à modeler, poésie, modelage, sculpture, cuisine, jardinage... La liste est illimitée.

Les créations sont à m'envoyer en Mp et paraîtront sur mon Face book ou site uniquement si vous donnez votre aval.