

Week – end

EXPRESSION DECRYPTAGE ET GESTION DES EMOTIONS

Art et Création

Tout public

Durée 2 jours 2X 6 heures

Objectifs

- Apprendre décrypter ses émotions : peur, colère, tristesse et joie.
- Identifier les causes de ce tourbillon émotionnel.
- Etre en mesure de faire le lien avec notre santé.
- Discerner l'émotion et le sentiment.
- Prendre conscience de l'aspect positif de chaque émotion.
- Etre en mesure de mettre en place des outils de distanciation des émotions issus de la sophrologie et par la mise en mots.
- Transformer les émotions négatives par le biais de la création, modelage gestuel de l'argile, le souffle et la couleur, mise en place d'actes symboliques.

Programme

- Analyse de la pratique.
- Etudes des 4 principales émotions : la peur, la colère, la tristesse et la joie.
- Initiation à la communication bienveillante – mise en mots.
- Savoir utiliser différentes techniques de sophrologie (*exercices corporels pour évacuer les tensions, respiration diaphragmatique, visualisation du positif*).
- Modelage gestuel de l'argile en lien avec l'émotionnel.
- Le souffle, le jeu et l'art.
- Transformer ses émotions négatives en énergies positives par la création ou l'écriture.

A noter Chacun amènera de quoi écrire, et un tablier.