



## Fiche technique ENERGIE et CREATIVITE

**Intervenantes :**

**Geneviève Barreau et Sushila Dahan**

### **Les intervenantes :**

**Genevieve Barreau** : *formée et expérimentée en travail social et techniques énergétiques depuis plus de vingt ans, j'anime régulièrement des ateliers de qi-gong (dont quatre interventions à Louvalat) et des séances de soins énergétiques dans un cadre associatif.*

**Sushila Dahan** : *Artiste depuis toujours, après un diplôme de psychomotricienne, je me suis intéressée à la communication non-violente. Je travaille en entreprise sur la gestion du stress et des conflits. J'ai Co écrit et illustré des "cahiers de petits exercices " chez Larousse. Je suis aussi formée aux techniques de créativité et de "facilitation graphique" et je forme des équipes à ces outils.*

### **Présentation du stage :**

**Notre proposition est de vivre une semaine de ressourcement entre activités énergétiques (plusieurs techniques) et expression créative (plusieurs médias) dans un esprit de convivialité.**

### **Programme du stage :**

**Notre organisation sera orientée en fonction de ce qui peut nourrir notre élan vital, notre lien avec nous mêmes et les autres et avec la nature.**

**A travers des exercices élaborés en tenant compte de l'évolution du groupe, dans une alternance d'activités nous évoluerons vers une création individuelle et (ou) collective.**

Détaillez ici le contenu du stage : de qui s'agit-il exactement, le déroulement de la journée ...

Les activités « énergétiques » :

**Le Qi-Gong, massage bien-être, marche, méditation avec Genevieve se déroulera selon les moments en salle ou en extérieur sur le plancher de Lou Valat ou dans la nature. Nous (re)trouverons quelques principes de base de l'approche énergétique avec des échauffements et automassages, des étirements et relaxations, des exercices pour entrer en communication avec nos sens et harmoniser notre état d'Etre : corps-esprit-respiration.**

**Les activités « créativité »:**

En lien avec ce que nous aurons vécu pendant les séances énergétiques, Sushila nous invitera à utiliser différents médias artistiques pour exprimer ce qui émerge en nous.

Nous pratiquerons différentes techniques d'expression artistique comme la peinture libre, les collages, le land-art (œuvres éphémères et respectueuses dans la nature avec ce qu'elle nous offre), l'écriture et le dessin répétitif inspirés des « Zentangles »,etc

Il s'agit de nous laisser guider par notre élan, de laisser venir ce qui est présent, sans jugement, pour le plaisir de créer dans l'instant.

### **Informations pratiques**

- Durée quotidienne : en moyenne cinq heures par jour avec des coupures et des pauses.
- Tenue, détails pratiques :

Tenue confortable .Prévoir de bonnes chaussures, un K-way, une gourde, un maillot de bain, un paréo, un chapeau ; éventuellement des bâtons de marche, un plaid, un zafu, un peu d'huile de massage.

Pour l'expression créative amener le matériel que vous affectionnez aisément transportable (cahiers, crayons, peinture, etc.)

### **Niveau et pré requis :**

Aucune connaissance particulière n'est demandée. Il suffit d'accepter de s'accorder une semaine de pause en bonne compagnie et prévoir de marcher un peu (300 m à 3 km environ) pour trouver quelques espaces privilégiés pour la contemplation.