



ECRITURE ET VOYAGE SONORE

Souvenez-vous...

Enfant, c'est avec des mots, des chansons et des histoires qu'on vous relaxait. La relaxation narrative renoue avec cette tradition propice à l'imagination.

Lors de cet atelier, vous serez baignés dans un environnement sonores où textes et musiques vous reconnecteront paisiblement à la respiration de la mer, au rythme de la marche, au parcours de l'eau, à l'étonnement des rencontres et au puissant pouvoir des mots...

Après ce temps de ressentis, place à l'écriture pour mettre en mots les images, les souvenirs et les sensations qui se sont présentés.

Le partage des textes met en résonance le vécu de chacun.e guidé par des praticiens narratifs certifiés.

Destiné à toute personne désireuse de prendre un moment d'arrêt pour goûter à la puissance régénératrice de la poésie.

Des tapis de yoga sont mis à disposition des participant.e.s pour le confort de la séance. Il est toutefois conseillé de venir en habits décontractés.