

Atelier Relaxation et créativité

CIE LES VOYAGEURS IMMOBILES

Un moment à partager entre enfants et adultes, parents ou professionnels de la petite enfance pour se relaxer, découvrir, explorer, expérimenter, s'amuser en mouvement, en musique et s'offrir le bonheur de la créativité !





D'où :

Les spectacles de la Compagnie sont suivis d'une rencontre avec la comédienne, les enfants, les accompagnateurs et tout ce qui se trouve sur scène ! Ce temps d'échange est un pur moment de plaisir pour l'ensemble des participants. Il répond à l'idée que nous avons tous un potentiel créatif qui n'attend qu'à s'exprimer! L'enfant prend sa place, évolue sur l'espace scénique au gré de son envie et de ses rencontres, avec les instruments, l'aérien, les plumes, tissus... et aussi les autres enfants, la comédienne et les autres adultes. Les ateliers relaxation et créativité sont venue de l'envie de prolonger ce moment, d'élargir cet espace de liberté que procure la créativité!

Vers :

Dans un espace délimité et sécurisé, les enfants, à partir de 18 mois et adultes (nombre limité à 15 personnes) seront emmener dans une histoire, support à la pratique de la relaxation active pour les tout-petits durant 40 min.

La disponibilité de la professionnelle se poursuivra après cet atelier afin de répondre aux questions des participants et permettra un temps privilégié d'échanges, de partage.

Tout comme les spectacles, cet atelier sera un moment où on prend le temps pour sortir du rythme frénétique de la vie moderne.

Vers où :

Adaptation de l'enfant / Découverte / Rythme de l'enfant /
Socialisation / Place de l'autre / Autonomie / Jeu / Motricité /
Confiance en soi / Créativité / Liberté

Déroulé :

La boîte à outils relaxation active, yoga...

La relaxation et le yoga sont des outils précieux, qui s'adaptent, évoluent selon les personnes rencontrées. Ils permettent à l'enfant de créer des espaces d'expériences qui le mettent en contact avec lui même. Il va à la rencontre, à la découverte de ses potentiels, de ce qu'il aime ou pas. Il se découvre.

L'animatrice de ces ateliers écrit des histoires, et emmène les enfants et les adultes en voyage. Ils se laissent alors porter par l'aventure!

Le corps est le point d'ancrage de la relaxation et du yoga. Par des exercices de do-in, de relaxation active (méthode Martenot), des postures, des respirations, l'enfant aura la possibilité d'explorer le schéma corporel de manière active dans l'espace. Ces exercices physiques ont une influence sur l'état global. Une véritable boîte à outil sera donc mis à disposition pour l'enfant et l'adulte. De façon ludique, l'enfant peut découvrir d'autres espaces de liberté.

La relaxation induit un état de bien-être, de sérénité, d'harmonie, et donc de confiance en soi et aux autres. Cet état d'ouverture peut être considéré comme l'échauffement, l'introduction, la mise en condition avant la création ! Ce temps de relaxation induit une plus grande disponibilité, confiance pour permettre l'émergence de la créativité !



La créativité

Les spectacles de la compagnie ont pour objectif de laisser une grande place à l'imaginaire de l'enfant. L'enfant dans ces ateliers, aura maintenant l'espace pour créer : l'espace intérieure par la relaxation, l'espace temps, et l'espace physique. Pour cette partie de l'atelier, les enfants auront à leur disposition de nombreux accessoires : tissus, instruments de musique, plumes... L'improvisation sera le fil conducteur. Elle sera bien sur guidée, encadrée, accompagnée. Dans un espace sécurisant, en confiance et dans le plaisir, l'enfant aura à sa disposition un temps de créativité ! Le plaisir de la découverte sera à l'honneur !

Temps calme

Cet atelier se clôturera par un temps calme bercé par le son envoutant du Hand pan... ou d'autres découvertes!

CHRISTELLE PHILIPPE

Christelle PHILIPPE est comédienne, danseuse, auteure, sophro-relaxologue et professeur de yoga. Krystal son premier spectacle pour tout-petits, Cirkle et Eveil & Moi sont nés de son envie très forte d'associer ses différentes passions. Elle a pour désir d'être dans l'imaginaire, d'éveiller les sens, avec le souci prédominant de laisser une réelle liberté au spectateur et de vivre son expérience unique de « voyageur immobile ». Elle revendique l'importance de l'art et de la créativité et s'efforce d'en développer la diffusion et la pratique.

Elle anime régulièrement des ateliers autour de différents thèmes et notamment Relaxation et Créativité auprès de différents publics. Afin d'enrichir sa pratique, elle ne cesse de se former et de se passionner !



CONTACT:

CIE LES VOYAGEURS IMMOBILES /
06 60 76 80 51 /
philippechristelle21@gmail.com