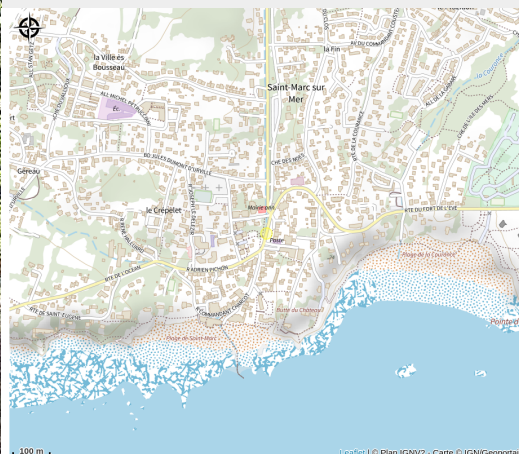


D'ART ET DE SEVE



Crédit photo : arbre (©CHAFFRON)



Immersions nature & ateliers de connexion à soi et au vivant, produits naturels, peintures intuitives.

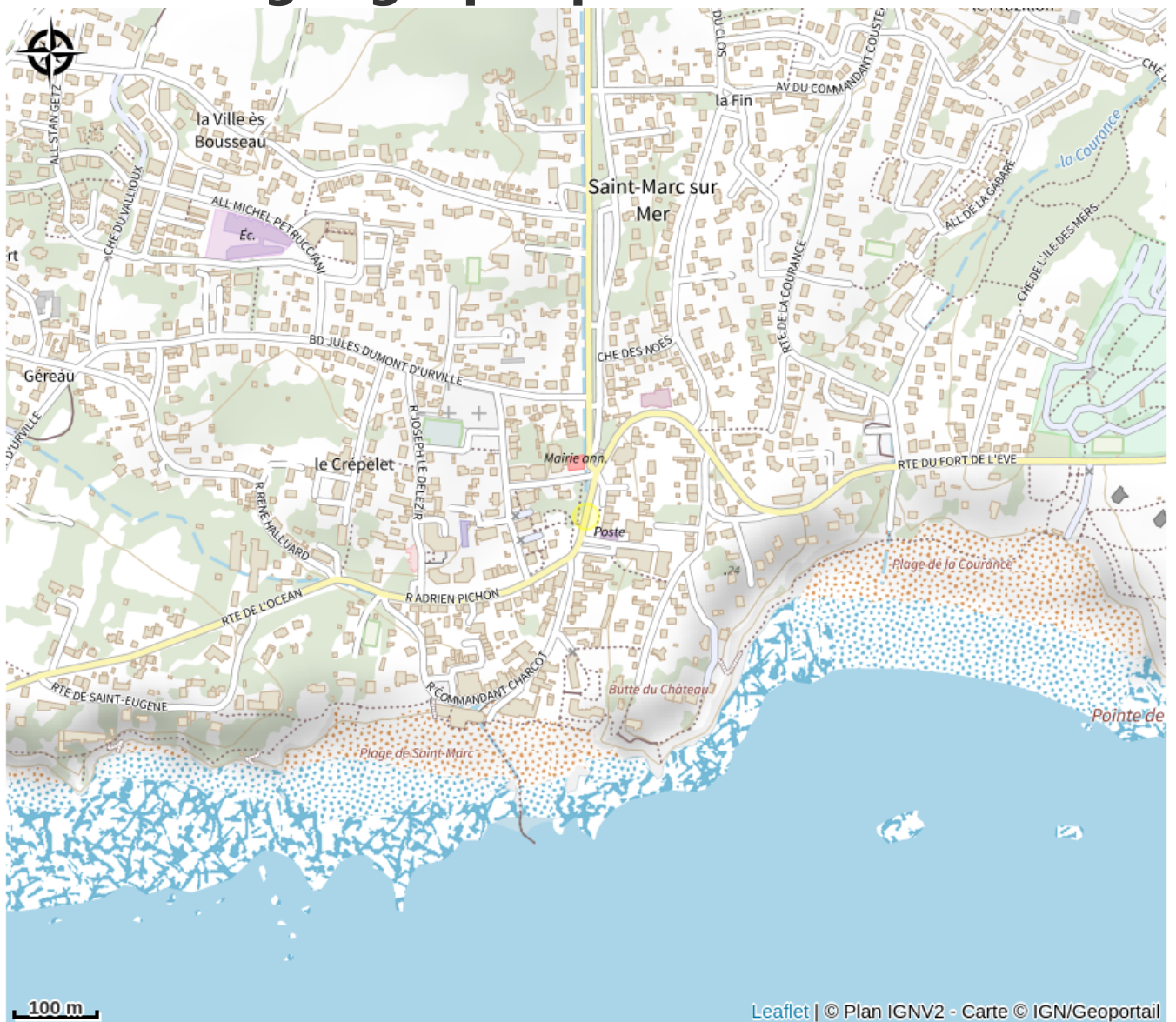
Infos pratiques

Catégorie : A faire

Description

Au travers de ma structure D'Art et de Sève, accompagnée par la coopérative d'emploi l'Ouvre-Boîtes 44, je propose plusieurs activités dans les domaines de l'Art et du bien-être. J'organise des ateliers immersifs de groupe dans la nature autour de la découverte végétale (botanique et bienfaits des plantes) en alliant des activités d'Art-thérapie qui permettent de se connecter à soi-même, de libérer sa créativité et ses émotions... et bien sûr de s'amuser (écriture, danse intuitive, dessin, photographie, chant..) dans un esprit de partage collectif. A partir du printemps 2022 des produits naturels artisanaux seront proposés à la vente (dans un premier temps des gammes gourmandes de sirops, confits et caramels) à base de plantes/fleurs comestibles. Je crée également des toiles acryliques et dessins aquarelles intuitifs vibratoires ainsi que d'autres compositions artistiques. J'explore la nature, les rêves/inconscient, les mémoires et le sacré. Concernant les ateliers immersifs je propose pour le moment deux formats : - L'immersion « Belle Verte », découverte des plantes et leurs bienfaits : Durée : 2h (le samedi de 10h à 12h), 8 places disponibles, à partir de 12 ans. Une immersion champêtre avec les plantes qui poussent sur nos chemins, nos bois... les participants pourront découvrir, tout au long de cette balade guidée que nombre d'entre elles recèlent de nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit, nous apprendront à les reconnaître. Nous aborderons les plantes dites communes qui bordent souvent nos chemins (pissenlit, plantain, ortie...) ainsi que d'autres espèces plus inédites. Elles révéleront une partie de leurs secrets. N'hésitez pas à ramener un petit carnet de note pour vous accompagner ! Je proposerais également une méditation avec les arbres, un petit jeu autour de la photographie ainsi que la dégustation d'une tisane ou sirop artisanal à base de plantes à la fin de la session. - L'atelier créatif « Connexion à soi et au vivant » : Durée : 4h (le samedi de 13h30 à 17h30), 8 places disponibles, à partir de 12 ans. Je propose un parcours autour de la reconnaissance des plantes et de leurs vertus ainsi que des activités sensorielles et d'Art-Thérapie dans un jardin (Centre des Grands-Chênes à Guémené Penfao) ou un espace boisé (Porcé ou le bois du Prazillon à Saint-Nazaire) Il s'agit d'outils thérapeutiques puissants et doux à la fois permettant d'apprendre à mieux se connaître, se comprendre, communiquer avec son corps, son esprit et ses émotions. Ici aucune technique nécessaire, si ce n'est l'envie de prendre un temps pour soi, d'explorer et de s'amuser. Et lorsque nous créons du lien avec nous-mêmes... nous le créons avec les autres ! Une méditation amorcera la séance et les participants seront guidés à laisser exprimer leurs ressentis, potentiel créateur, l'intuition et bien d'autres aspects au travers d'exercices d'écriture, de dessin, de danse et de chant intuitif... dans une atmosphère de partage et de bienveillance. Une dégustation d'un produit et boisson à base de plantes comestibles sera proposée en fin d'atelier.

Situation géographique



Toutes les infos pratiques

Contact

44600 SAINT-NAZAIRE

artetdeseve@gmail.com

<https://www.facebook.com/artetdeseve>