

## Ateliers Contes

**Proposé par Poumi Lescaut**

Danseuse, chorégraphe, chanteuse, conteuse, art-thérapeute

Je propose un atelier dans le but de développer la confiance en soi pour affronter la vie, le monde de façon plus sereine à un âge où la personnalité est en pleine construction.

### **Au menu de notre atelier :**

Conscience du corps, du souffle, oser sa fantaisie sans peur du regard de l'autre par l'acte créateur. Relier le geste à la parole.

Se dé-couvrir soi-même, rencontrer l'Autre, harmonie plutôt que chaos du collectif, où chacun peut se situer.

Mettre en scène ce que l'on veut exprimer de façon directe et simple en situant, au moment des corrections, les points forts et les points fragiles...

- Apprendre à respirer de façon plus consciente pour une meilleure qualité de vie.

- Quelques exercices simples pour découvrir le corps, en faire son ami en l'habitant mieux, explorer différentes couleurs d'énergies, vive, douce et aussi le lien entre le corps et la nature (la terre, la mer, la forêt...)

Exprimer avec le corps ce que l'on ne peut dire en mots.

- à l'écoute des besoins des enfants et en dialogue avec eux et ce qui les préoccupent, nous choisissons le thème sur lequel nous travaillons

- l'atelier contes :

un conte tiré au sort parmi un recueil d'histoires courtes, lu devant eux est ensuite mis en scène par les enfants seuls, avec un tas d'éléments de costumes et de déguisement à leur disposition. Ils disposent d'environ un quart d'heure, puis ils me montrent ce qu'ils ont réalisé, nous échangeons sur ce qui peut améliorer la clarté de ce qu'ils veulent exprimer en les aidant sans interférer dans leur création. Ensuite ils retravaillent seuls à partir des indications données, puis montrent la phase finale suivie d'un partage sur notre expérience commune.

Plus de détails sur l'animatrice: [www.poumi.com](http://www.poumi.com)

Contact : [poumi.l@poumi.com](mailto:poumi.l@poumi.com) et 01 45 82 08 70