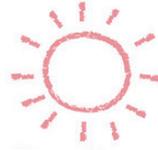
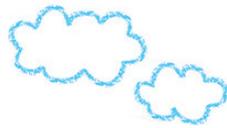


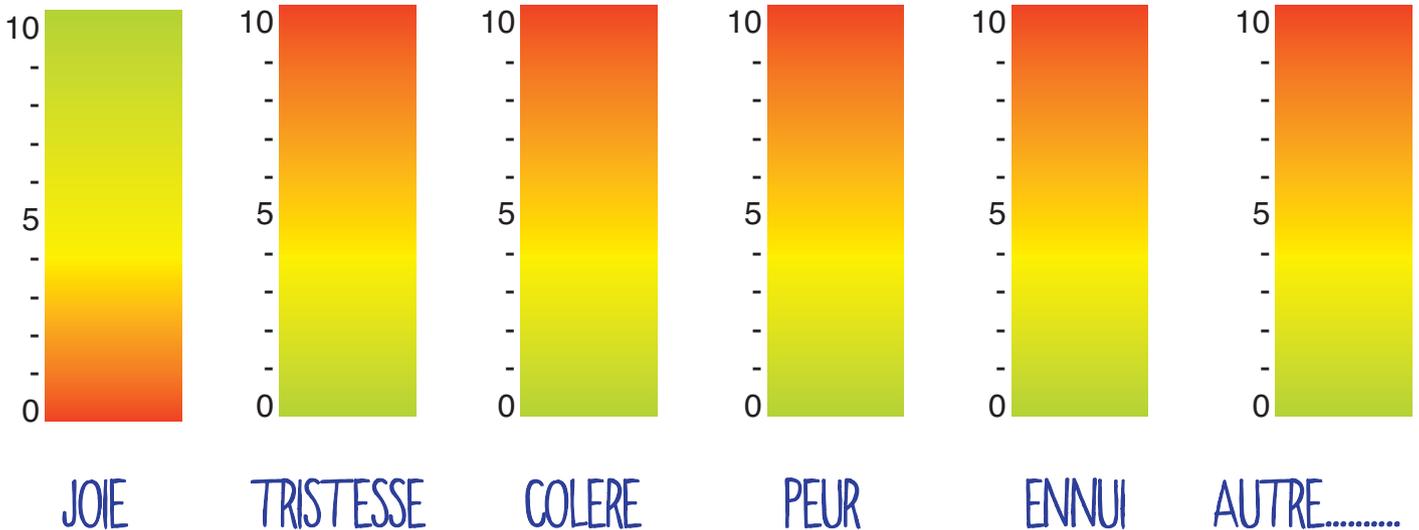
Bulletin Météo

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

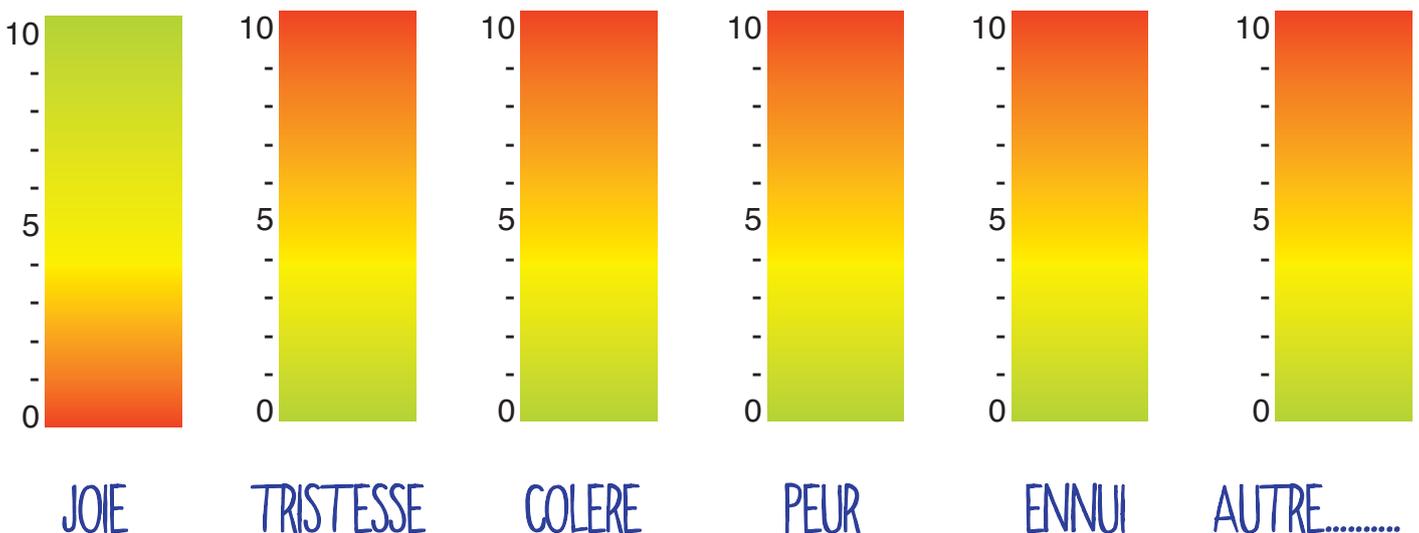
MÉTÉO DEHORS (entoure)



MÉTÉO DEDANS : je ressens... Evaluer entre 0 et 10 pour chaque émotion. S'inviter à réfléchir en parlant à haute voix ... "pourquoi je mets cette note... je me sens triste parce que peut-être que..." etc.



MÉTÉO AUTOUR DE MOI : je sens, je vois...Evaluer entre 0 et 10 pour chaque émotion. S'inviter à réfléchir en parlant à haute voix ... "pourquoi je mets cette note... je me sens triste parce que peut-être que..." etc.



Bulle d'art-thérapie... 2

© Claire Nicolas - Art-thérapeute Rennes 2020

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

LE PAYSAGE



1 : UNE DOSE DE DOPAMINE

Ecouter les morceaux de cette playlist spéciale Paysage. (deezer, spotify, youtube...)

- Pour chaque morceau, donner une note de 1 à 5 pour dire "j'aime, un peu, moyen, bien, j'adore..."
- Laisser les images venir sur ces musiques, chacune pouvant suggérer un voyage dans un paysage particulier... (il y fait chaud, froid, est ce qu'il y a des personnages, que font ils, quelle est l'ambiance, quel pays ?)
- Cocher la musique prégérée et la réécouter... et laisse le corps bouger, taper dans les mains, danser...sans se retenir ! On peut partager avec les personnes autour de soi...

- Night · Ludovico Einaudi
- La Pastora · Los Calchakis/ 5
- Glassworks: VI. Closing · Philip Glass...../ 5
- Bollywood Magic · Richard Hughes...../ 5
- Salsa · Yuri Buenaventura..... / 5



2 : UNE DOSE DE BEAUTÉ

2 Dans un magazine, un livre, sur internet, ou dans les albums photo de la famille... trouver une photo, une reproduction ou un dessin de paysage.

- Regarder tous les détails de ce paysage, découvrir, décrire, et apprécier juste la beauté...
Evaluation (comme à chaque séance d'art-thérapie): Beau...../5 Bien fait...../5 Plaisir...../5



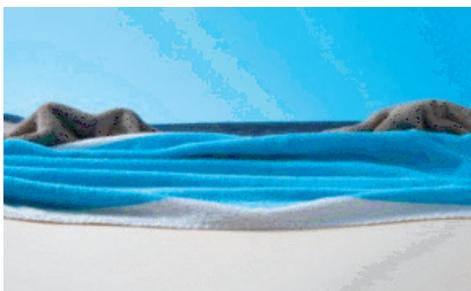
3 : UNE DOSE DE CRÉATIVITÉ

Avec ce qu'il y a dans la maison ou dans le jardin, créer un paysage.

Exemple : avec des serviettes de toilette et des torchons, avec des feuilles mortes, des batons et des cailloux, avec des papiers chiffonnés, des morceaux de papier de couleur, des emballages recyclables...

Ne rien coller, c'est éphémère ! Prend une photo...

Voici des exemples...laissez libre-cours à votre créativité (c'est normal si on manque d'idée au début, ça va arriver !)



Auto-évaluation :

- Beau...../5
- Bien fait...../5
- Plaisir...../5



4 : UNE AUTRE DOSE DE DOPAMINE (Michèle Grenier Art-thérapeute Danse)

Trouver son arbre : passer de la position allongée à la station debout

Musique René Aubry - Tree song

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=O7H6JcWUIbg>

Allongé.e au sol, après quelques respirations, trouver une position confortable dans laquelle se laisser bercer par la musique. En gardant le balancement, se recroqueviller pour se mettre sur les genoux en cherchant à être le plus petit possible, comme une petite graine.

Au rythme de la musique, la graine développe une pousse qui perce la terre. Le tronc grandit et laisse apparaître des branches et du feuillage pour devenir un arbre majestueux.

Les pieds sont les racines. Ils sont ancrés dans le sol, les doigts de pied sont écartés.

Le tronc c'est les jambes. Le tronc est robuste mais garde une souplesse : les genoux sont déverrouillés, légèrement pliés.

Les branches et le feuillage sont formés par le bassin et vont jusqu'à la pointe des cheveux, bras et mains compris.

Lorsque l'arbre a grandi, les branches et le feuillage sont bercés par la musique devenue une brise.

Profiter et laisser aller le corps sans retenue !



4 : UNE DOSE DE SÉRÉNITÉ

Sur une musique douce et tranquille (si besoin, ci-dessous deux suggestions)

Faire des respirations régulières : 5 secondes en inspirant avec le nez et en montant les bras doucement comme pour toucher le ciel, 5 secondes en expirant par la bouche en descendant les bras doucement de chaque côté du corps.

2 exemples de musique : - Le calme intérieur · Ensemble de Musique Méditation

- Peace and tranquility to earth · Roudoudou