

## Atelier 1 : Se réinventer par l'expression artistique, *Jo Nicaise*.

Par la réalisation d'ateliers d'expression artistique variés, donner aux participants des outils concrets pour apprendre à mieux se connaître et à se « réinventer » de manière ludique. Cet atelier ne nécessite ni prérequis ni talent particulier. Décontraction et convivialité au rendez-vous !

Programme de l'atelier :

Travail sur soi :

- 1) développer sa concentration ;
- 2) contrôler son énergie ;
- 3) porter un regard sans jugement ;
- 4) être conscient de la présence de l'autre dans le processus de création.

Atelier musique et art plastique :

- 1) Action painting ! Par la stimulation musicale, créer une toile collective à la manière de Jackson Pollock