

MURIEL WOLFER

AGNÈS BROSSAIS



# CORPS ET ÉMOTIONS

Atelier autour des émotions  
A partir de 5 ans

La Boucle D'Art  
ASSOCIATION

# CONSTAT



en colère

Partons de l'idée que **toutes les émotions sommeillent en nous...**

Imaginons que ces émotions, soient **des petites créatures qui cohabitent comme une grande famille.**

Au quotidien, nous constatons, en fonction des situations, que certaines prennent plus de place, tandis que d'autres désertent carrément leurs postes...



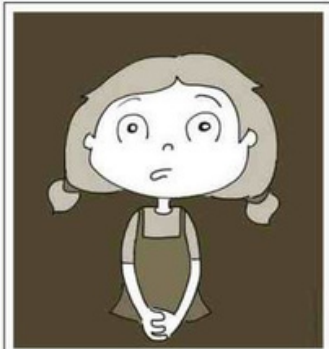
joyeux

**Les émotions nous relient les uns aux autres, elles sont le propre de "la vie".** Et comme la vie serait ennuyeuse sans elles!

**Pourtant, la sensibilité n'a pas forcément bonne presse dans notre société.**

Nous serions "trop sensibles" dès que perle une larme, ou "insensibles" si nous n'exprimons aucune émotion.

Or, petits et grands, nous faisons tous cette expérience: **la sensibilité ne se contrôle pas !**



inquiet

**Les émotions s'expriment toujours par une expression corporelle qui échappe totalement au rationnel.** Dans notre société, nous avons donc tendance à nous méfier d'elles.

**De nos jours, il est courant d'être juger sur nos manifestations émotionnelles** et parfois nous portons nous même un jugement sur ce qui ferait norme ou non.

*"Et si je n'étais pas normal ? Et si mon émotion dérange ? Comment je vais faire pour la gérer ? Va t'on quand même m'accepter ?"*

Mais notre cerveau est bien fait. Pour nous permettre de continuer à vivre, il nous pousse à **développer des habitudes d'évitements sensoriels et comportementaux.** On peut ainsi continuer nos activités sans faire de vagues.

**Malheureusement, avec le temps, les émotions non exprimées finissent par soulever de l'angoisse, de la colère, de la fatigue...**

Bref, toutes les manifestations possibles pour que nous portions notre attention sur l'émotion qui n'a pas pu être accueillie et écoutée.



rassuré

**Ainsi, dès le plus jeune âge, il est important d'apprendre à ne pas avoir peur des émotions qui sommeillent en nous et de trouver les clefs pour les rencontrer sereinement.**

Dans notre corps se cache notre trésor. Alors partons à la découverte de celui ci...

C'est ce que nous vous proposons avec l'atelier "Découvre tes émotions !"

# NOTRE RÉPONSE

Pour nos ateliers, nous proposons :

- Deux séances de 2 heures

ou

- Quatre séances de 2 heures

Pour découvrir les créatures émotives qui sommeillent en nous, chaque séance portera sur **une émotion** choisie par les enfants.

## DÉTAIL TECHNIQUE :

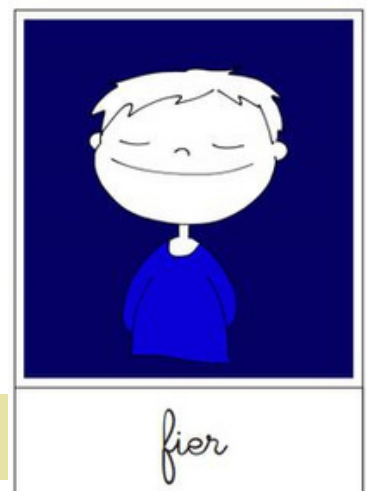
- **Effectif** : 25 enfants maximum pour 2 intervenantes\*
- **Matériel** : Salle vide / petit tapis de sport / Crayons et feutres pour enfants / 1 grande feuille par enfant

## DÉROULEMENT :

Cet atelier est composé en alternance de **différents temps**, dans un souci d'**adaptabilité au rythme de l'enfant et de l'émotion choisie** :

- Des temps calmes ; sophrologie, relaxation et technique de respiration, **méditation peinture**.
- Des temps ludiques ; petits jeux d'ancrage, de concentration, **des improvisations**,...
- Des temps d'éveil ; **visualisations**, exercices de chœur et de corps, déambulations...

*\* La salle devra être prête avant l'arrivée des intervenantes. Espace de travail vide sans chaise ni table.*



# TARIFS

## PACK 2 SÉANCES

- Pack de 2 séances "Découvre tes émotions" : 400€ soit 200€ la séance. (Possible sur la même journée.)
- 2 Pack de 2 séances "Découvre tes émotions" : (400 €X2) - 5 % = 1330 € soit 332,50 € la séance.

## PACK 4 SÉANCES

- 1 pack de 4 séances "Découvre tes émotions" : 1400€\* soit 350 € la séance. (Possible sur deux jours consécutifs\*\*.)
- 2 Packs de 4 Séances "Découvre tes émotions" : (1400 €X2) - 10% = 2520 € soit 315 € la séance.

N'hésitez pas à nous contacter pour que nous réalisons un devis sur demande, adapté à vos envies et vos besoins.

*\*Ce prix comprend, le travail d'élaboration du projet, le salaire des intervenantes, le matériel type, enceinte, bougies électriques, guirlande lumineuse, bâches... Les transport, ainsi que les frais administratifs.*

*\*\*Une réduction sera appliquée si les séances se passent sur la même journée ou à la suite.*



content



effrayé



gêné



déçu

# NOUS CONTACTER

Pour toutes questions et demandes de devis rendez vous sur notre site:  
[www.labouclédart.com](http://www.labouclédart.com)

ou écrivez-nous: [asso.labouclédart@gmail.com](mailto:asso.labouclédart@gmail.com)

*(Merci de préciser l'adresse de l'établissement, mail, téléphone, détails de votre demande (effectifs, nombre de Pack...)).*

Notre association est référencée sur Adage, nous acceptons **Le Pass culture**.

Petits et grands, nous espérons vous rencontrer bientôt!

# BIOGRAPHIE

## MURIEL WOLFER

Elle joue dans la création "Imaginez, Vous Verrez!" destiné au jeune public avec la compagnie 4Clowns+1. Par la suite, elle fera parti des animations "Les Duos de 4Clowns+1" qui la feront voyager de classe en classe.

Côté théâtre, elle s'est formée au Studio Alain de Bock et côté cinéma, elle fait partie de la Formation continue de l'Actor Factory. Gymnaste en GRS depuis son jeune âge, elle a décroché le titre de Championne de France Nationale 2022. Elle s'est également formée en danse au studio Harmonic et en technique de chant avec Lisa Gold.

Pour la découvrir d'avantage : @muriel\_wolfer



## AGNES BROSSAIS



En 2021 Agnès signe sa première mise en scène, dans un spectacle jeunesse, "Imaginez vous verrez!". Elle continuera sa lancée dans "Les Duos de 4Clowns+1". Par la suite, elle co-écrit avec La troupe des Tubercules, "Je n'ai jamais" un spectacle-performance entre théâtre et danse, pour explorer la question de l'entrée dans la vie sexuelle et affective.

Formée pendant 3 ans au Studio Alain de Bock, aujourd'hui, elle fait partie de la Formation continue à L'Actor Factory.

Pour la découvrir d'avantage : @agnes\_brossais