



ATELIER CRÉATIF : MUSIQUE ET MOUVEMENT

L'Association Healing Joy est fière d'annoncer un nouveau partenariat mis en place avec l'Institut Jaques-Dalcroze et heureuse de pouvoir vous inviter à découvrir un **nouvel atelier créatif alliant musique et mouvement** permettant à chacun de profiter d'une parenthèse hors du temps sans contrainte et en toute liberté de mouvement.

CONCEPT

Cet atelier propose un espace d'expression libre axé sur la créativité vocale et corporelle. Il s'articule autour de trois séances visant à :

- Stimuler la réappropriation du corps et de la voix par le jeu.
- Favoriser la confiance en soi et l'affirmation personnelle au sein d'un groupe.
- Créer un cadre sécurisé permettant la recherche collective d'idées scéniques.

MÉTHODOLOGIE

L'approche repose sur des exercices d'improvisation guidés, sans exigence de performance technique. Les exercices utilisent le mouvement et le chant comme leviers pour :

- Relâcher les tensions physiques et psychologiques.
- Dynamiser l'énergie globale.
- Cultiver un état de présence et de bien-être immédiat.

DÉROULEMENT ET CADRE

L'atelier se déroule dans une ambiance bienveillante et sans jugement, privilégiant le partage et la connexion humaine. Il est conçu pour offrir une parenthèse de découverte de soi, propice à la détente et à la rencontre.

CALENDRIER ET LIEU

- **Dates** : Trois samedis : 10.10, 14.11 et 5.12.2026.
- **Horaires** : 14h00 – 14h50.
- **Lieu** : Institut Jaques-Dalcroze, 44 rue Terrassière.
- **Enseignante** : Sandrine Gampert, ancienne co-doyenne de l'IJD, rythmicienne formée à l'institut Jaques-Dalcroze de Genève

ENEZ NOUS REJOINDRE !

Inscriptions : info@healingjoy.ch ou par tél : +41 78 221 89 44