



## Musée des beaux-arts de Mont-Saint-Hilaire

150, rue du Centre Civique  
Mont-Saint-Hilaire, Québec  
J3H 5Z5  
Tél. : 450 536-3033  
[www.mbamsh.com](http://www.mbamsh.com)  
[reception@mbamsh.com](mailto:reception@mbamsh.com)

### **Percevoir autrement**

#### **- Ateliers de conscience de soi par le mouvement -**

Les ateliers de conscience de soi par le mouvement s'adressent aux adultes qui ont envie de se reconnecter à eux-mêmes par la voie royale de l'art. Nul besoin de savoir dessiner ou peindre pour se libérer de pensées, d'émotions ou de chagrins. L'observation d'œuvres d'art peut servir d'exutoire aux pensées et aux émotions qui nous habitent.

En compagnie de Sylvie Béliveau, venez vous détendre tout en vous laissant surprendre par votre perception d'une œuvre d'art pouvant se modifier suite à une séance de conscience de soi par le mouvement. Venez faire l'expérience d'une séance d'éducation somatique où la pratique du mouvement conscient et l'écoute des sensations qui en découlent vous feront vivre une expérience à la fois surprenante et relaxante. Les mouvements proposés se font dans la lenteur, la douceur et sans effort musculaire.

Déroulement des ateliers :

- Accueil des participants et observation d'une oeuvre exposée
- Prise de notes et partage des premières impressions
- Période de détente guidée
- Prise de notes et partage des impressions renouvelées

Inscrivez-vous sans tarder aux ateliers **Percevoir autrement** de Sylvie Béliveau!

**Horaire : samedi 17 décembre 10h à 11h30**  
**samedi 7 janvier 10h à 11h30**

**Coût : 25 \$ par séance - 10 % de rabais pour les membres**

**Matériel requis** : Cahier de notes personnel, tapis de yoga et/ou couverture, petit coussin et bouteille d'eau. Veuillez prévoir des vêtements confortables.

**Inscriptions : 450-536-3033 ou [reception@mbamsh.com](mailto:reception@mbamsh.com)**



*Poussière d'étoile d'une star dust,*  
Dominic Besner. 2022



*Extrait de l'installation NUMAINS,*  
Dominic Besner. 2022