



## 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)

### Atelier de relaxation et d'appréciation par les mouvements somatiques

Cet atelier de conscience de soi par le mouvement s'adresse 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 de l'atelier :

- 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

**Horaire : le dimanche 16 avril de 10h30 à 12h**

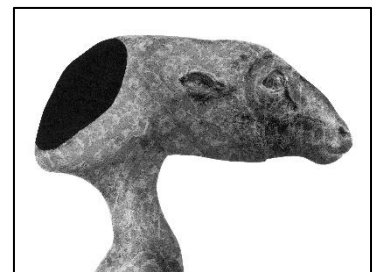
**Coût : 25 \$ - 10 % de rabais pour les membres**

**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)



*Nœud*, Lorraine Dagenais



*Anima mundi #2*, Boris Pintado