



## 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

Laissez-vous surprendre par cette expérience en mouvement pouvant influencer votre perception d'une œuvre d'art. La couleur, la forme et l'émotion ressenties tout comme l'interprétation et l'appréciation d'une œuvre peuvent être perçues différemment à la suite des mouvements proposés.

Les expérimentations se feront à partir des Univers chiffonnés de Sébastien Gaudette, Sophie Lavigne et Jean-François Roy.

C'est l'occasion de participer à un atelier d'éducation somatique où la pratique du mouvement conscient et de l'écoute des sensations vous fera vivre une expérience à la fois surprenante et relaxante.

Dans la position allongée au sol, vous serez invités à bouger en conscience, lenteur, douceur et facilité.

Bienvenue aux débutants et aux habitués !

Les ateliers sont enseignés par :

Sylvie Béliveau<sup>[SEP]</sup>

Maîtrise en danse<sup>[SEP]</sup>

DESS en éducation somatique

**Horaire : le dimanche 21 mai 2023 de 10h30 à 12h**

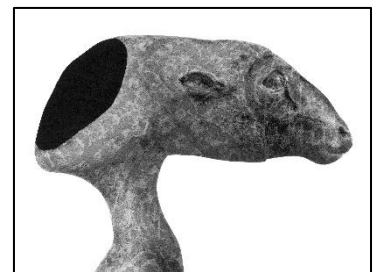
**Coût : 25 \$ - 10 % de rabais pour les membres**

**Matériel requis** : Cahier de notes personnel, tapis de yoga et/ou couverture, petit coussin et bouteille d'eau. Veuillez prévoir des vêtements confortables qui vous gardent au chaud. Des chaises de sol sont disponibles pour faciliter la prise de note dans une position confortable.

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



*Nœud*, Lorraine Dagenais



*Anima mundi #2*, Boris Pintado