



# DÉVELOPPER SON INTUITION

## Atelier Musique

*Exemple format type ½ journée - 10 personnes maximum*

- ~ Comment se manifeste l'intuition ?
- ~ Comment être à l'écoute des signaux physiologiques ?
- ~ Comment tirer parti de l'écoute intérieure et l'enrichir ?
- ~ Comment recevoir des informations sans passer par le cerveau analytique ?
- ~ Quelles sont les affirmations limitantes de la pensée ?

### **Descriptif**

#### **Cercle de paroles avec les attentes et objectifs de chacun**

#### **Préparation corporelle avec un échauffement en musique**

Introduction et découverte du rapport à soi dans l'espace, la présence au corps, les mouvements internes, les flux de pensées, la respiration, la portée du souffle,...

#### **Utilisation de l'approche corporelle pour transmettre et recevoir**

Prendre conscience des rythmes, des instruments et de la mélodie à travers le corps

Panel d'exercices avec une approche sans instruments, comme:

- le placement de suites/frappes rythmiques sur des pas déterminés et en mouvement
- le développement du ressenti physique dans un cycle rythmique

#### **Développement d'une écoute interne et externe**

Jeux d'improvisation à travers le langage gestuel (*soundpainting*) et les percussions corporelles et vocales (*circle songs*)

Proposer et reproduire des rythmes, des pulsations pour ressentir le corps physique, les signaux internes et la résonance avec l'autre

#### **Recherche et expérimentation des multiples postures possibles du soi**

*Approche avec instruments: percussions afro-cubaines (congas, claves, cloches, guiro, shekere,...)*

Éveiller sa curiosité à travers différents instruments pour comprendre ses postures et l'importance de chacun

#### **Préparation du plan individuel d'actions et bilan de la journée**