MOMENT'ART SOPHRO

Présentation

Musée Hébert

Aurèle Germain
Sophrologue

"Moment'Art Sophro"
est un pont,
l'idée d'une transversalité
entre les mondes de l'art
et la pratique sophrologique.

Parcours et Intentions

Imaginer la sophrologie dans des lieux de culture, c'est, pour moi, revenir à la source de ce qui m'anime.
Libraire et photographe sont mes premiers métiers, l'accompagnement des personnes par la sophrologie est venu ensuite.
Les séances "Moment'Art Sophro" sont un pont, l'idée d'une transversalité entre les mondes de l'art et la pratique sophrologique.

Côtoyer des oeuvres littéraires ou picturales ouvre la voie à d'autres espaces, notamment vers un imaginaire à découvrir ou à inventer.
L'oeuvre d'art, quelque soit son médium, permet un chemin vers soi: peut-être vers une histoire intime, un morceau de vie, et laisse émerger émotions et sentiments conduisant à une possible compréhension de soi.

Le moment de la méditation, de la pratique yogique ou sophrologique, est avant tout un temps de relation à soi, une attitude d'accueil, d'ouverture et de réceptivité.
Il est proposé de faire l'expérience de la présence à ce qui est, ce qui devient et le profond désir de reliance à son être intérieur.
Les pratiques artistiques sont des supports pour se transformer, comme le matériau que l'on est soi-même qui se modèle avec le temps.

Dans cet atelier, nous laissons la part à l'expérience sensible.
Une large place est faite au souffle, au corps, pour recevoir l'oeuvre par d'autres canaux que le visuel seulement.
Par la déambulation et le mouvement, j'accompagne à regarder autrement, à voir ce qui n'est à priori pas visible.
La proposition est d'entrer en résonnance avec les oeuvres par le corps dans son intégralité, mais aussi de mettre en lien son imagerie intérieure avec ce qui est exposé.

L'atelier s'accorde au lieu, aux oeuvres, aux artistes qui l'accueille.

Aurèle

2022

3 séances
"Contempler et méditer dans l'exposition pour se laisser imprégner par la sérénité qui traverse l'artiste"

MUSÉE HÉBERT
LA TRONCHE
isère
LE DÉPARTEMENT

Intention de séance =
voir autrement,
utiliser tous ses sens
pour appréhender
l'exposition.

Propositions =

- Poser son regard d'une autre façon sur les oeuvres par un travail corporel spécifique.
- S'identifier à ce qui est représenté par une posture.
- S'imprégner d'une couleur et accueillir le ressenti, l'émotion associée.
- Marche méditative dans les différents espaces de l'exposition.
- Visu d'un lieu de sérénité.

Copyright Aurèle Germain

SOPHROLOGIE · YIN YOGA · ACUPRESSION
Aurèle Germain
Les Ateliers du Soi

Copyright Aurèle Germain

SOPHROLOGIE
Aurèle Germain
Les Ateliers du Soi
YIN YOGA • ACUPRESSION

2023

4 séances
"Méditation en mouvement,
pour un moment de silence
et de retour à soi
sur le chemin des Chartreux."

MUSÉE DE L'ANCIEN ÉVÊCHÉ
GRENOBLE
isère
LE DÉPARTEMENT

Intention de séance =
sentir, ressentir
sa présence,
s'intérioriser,
en résonnance avec
l'univers des Chartreux.

Propositions =

- Ecouter son souffle, entendre son propre tempo par des mouvements respiratoires.
- Correspondance oeuvre/corps : explorer ses "différents corps" (énergétique, physique, organique).
- Faire l'expérience du silence et du spaciement, pratique propre à l'ordre cartusien.
- Visu de sa Chartreuse idéale.

Copyright Aurèle Germain

SOPHROLOGIE · YIN YOGA · ACUPRESSION
Aurèle Germain
Les Ateliers du Soi

2023

1 séance
"Pour se connecter au jardin,
et se laisser traverser
par les éléments qui le
composent,
avec chacun de nos sens."

MUSÉE HÉBERT
LA TRONCHE
isère
LE DÉPARTEMENT

Intention de séance =
Redécouvrir le jardin
du musée
à travers l'association
sens / éléments.

Propositions =

- Séance entièrement pieds nus.
- Mouvement de bras pour s'apporter de la chaleur.
- Temps d'automassage avec l'eau des bassins.
- Ecoute des sons du jardin.
- Visu de son jardin intérieur.

Copyright Aurèle Germain

SOPHROLOGIE
Aurèle Germain
Les Ateliers du Soi
YIN YOGA • ACUPRESSION

2023

1 séance
"Rencontrer les statuaires du jardin d'Ernest Hébert."

MUSÉE HÉBERT
LA TRONCHE
isère
LE DÉPARTEMENT

Intention de séance =
Rencontrer les différentes statuaires présentes dans le jardin, comme un point d'ancrage pour se portraituser.

SOPHROLOGIE
Aurèle Germain
Les Ateliers du Soi
YIN YOGA
ACUPRESSION

Ville de
LA TRONCHE

Propositions:

- En lien avec le masque italien, travail sur les émotions avec le yoga du rire.
- En lien avec le buste d'Ernest Hébert: travail corporel et portrait de soi bienveillant.
- Devant les représentations de "L'élégie" et de "La tragédie" aller se rencontrer dans le miroir d'eau et laisser remonter les souvenirs qui nous constituent, dimension cathartique.

Copyright Aurèle Germain

2023

1 séance
"Visiter l'atelier d'Ernest Hébert."

MUSÉE HÉBERT
LA TRONCHE
isère
LE DÉPARTEMENT

Intention de séance =
Visiter l'atelier du peintre,
s'imprégner de l'ambiance du lieu.

Propositions:

- Séance proposé pieds nus.
- Entrée dans l'atelier du peintre les yeux fermés pour ressentir l'atmosphère, la luminosité, le parquet.
- Exercices pour regarder ce qui constitue l'atelier.
- Visu de sa propre force créatrice.

Copyright Aurèle Germain

SOPHROLOGIE · Aurèle Germain · Les Ateliers du Soi · YIN YOGA · ACUPRESSION

2023
2024

2 séances
"S'imprégner de l'oeuvre par nos perceptions sensoriels."

MUSÉE HÉBERT
LA TRONCHE
isère
LE DÉPARTEMENT

Intention de séance =
Plonger dans l'oeuvre de l'artiste et convoquer souvenirs, réminiscences.

Propositions:

- Séance proposé en partie les yeux fermés : s'imprégner de l'atmosphère de Moly-Sabata par l'odeur des pigments et le toucher des écorces.
- Mouvement corporel pour entrer en lien avec la matière et la texture des oeuvres.
- Visu de sa propre cartographie. de souvenirs.

Copyright Aurèle Germain

SOPHROLOGIE · YIN YOGA · ACUPRESSION
Aurèle Germain
Les Ateliers du Soi

© Léo Stévenin et Elias Germain-Bourdet

2023

1 séance
"A travers les différents espaces du musée, aller rencontrer son archéologie intérieure."

MUSÉE ARCHÉOLOGIQUE
SAINT-LAURENT
GRENOBLE
isère
LE DÉPARTEMENT

Intention de séance =
Aller à la rencontre
du musée
par l'intermédiaire de
sa structure architecturale.
Faire résonner les portes,
passages et strates du lieu
avec ses propres profondeurs.

Propositions:

- Entrer les yeux fermés par la grille extérieure en touchant le mur d'enceinte, entrer dans le lieu.
- Marche consciente sur les passerelles et dans les escaliers.
- Exercices respiratoires et mouvement d'ouverture de coeur au passage des portes.
- Visu d'un lieu refuge, cabane, grotte, crypte.

Copyright Aurèle Germain

SOPHROLOGIE · Aurèle Germain · Les Ateliers du Soi · YIN YOGA · ACUPRESSION

2024

4 séances
"A travers l'accrochage de l'artiste se connecter à sa part sacrée."

MUSÉE ARCHÉOLOGIQUE
SAINT-LAURENT
GRENOBLE
isère
LE DÉPARTEMENT

Intention de séance =
Se relier à notre part sacrée.

Propositions:

- Demander aux participant-e-s d'apporter un petit objet qu'ils laisseront au musée, en guise d'offrande.
- Entrer par la grille extérieure les yeux fermés et entrer dans le lieu en touchant le mur d'enceinte, s'imprégner du lieu.
- Devant les lianes-racines = reliance terre-ciel
- Exercice respiratoire et yoga des sons en lien avec la fenestella.
- Marche consciente pour rejoindre la crypte.
- Visu de son temple sacré.

Copyright Aurèle Germain

SOPHROLOGIE · Aurèle Germain · Les Ateliers du Soi · YIN YOGA · ACUPRESSION

2024

2 séances
"A travers
les photographies présentées,
observer l'universalité
de notre condition humaine."

MUSÉE HÉBERT
LA TRONCHE
isère
LE DÉPARTEMENT

Intention de séance =
Explorer nos liens avec
les photographié-e-s.

Propositions:

- Entrer dans la salle en suivant le marquage au sol
- Laisser la musique faire émerger nos imaginaires
- Suivre le marquage jusque devant les photo de groupe et découvrir ces photos par une technique spécifique, observer les détails
- S'observer
- Chant de mantras
- Visu sur l'amour et notre humanité

Copyright Aurèle Germain

SOPHROLOGIE · Aurèle Germain · Les Ateliers du Soi · YIN YOGA · ACUPRESSION

2025

4 séances
"Dans les bruits du monde, écouter sa résonance intérieure "

Musée de Valence
art et archéologie

Intention de séance =
Ecouter
sa voix intérieure.

Propositions:

- Mouvement d'ouverture et fermeture en dynamique comme le messager / laisser émerger son sankalpa
- A chaque porte, une connexion en lien avec ce qu'elle symbolise par un mouvement ou une visualisation
- Déplacement en marche méditative
- S'ouvrir et s'apporter
- Visu du message de l'animal

© Copyright Aurèle Germain

SOPHROLOGIE · Aurèle Germain · Les Ateliers du Soi · YIN YOGA · ACUPRESSION

2025

2 séances
"Partir de nos racines, s'élever."

MUSÉE HÉBERT
LA TRONCHE
isère
LE DÉPARTEMENT

Intention de séance = Observer notre socle, nos racines puis laisser ce qui n'a plus lieu d'être.

Propositions:

- Posture d'ancrage avec respiration
- Taping et mouvement de transformation
- Observer ce qui émane de l'intérieur vers l'extérieur
- Respi et sophronisation de lâcher prise
- Finir la séance en extérieur sur la terrasse avec la pose d'une intention

Copyright Aurèle Germain

SOPHROLOGIE · YIN YOGA · ACUPRESSION
Aurèle Germain
Les Ateliers du Soi