

L'Arbre aux Serres

Les ateliers 2015

Conseil Général
VOSGES
votre partenaire



Du partage, de l'écoute, de l'inventivité et de la poésie, tout en sensations, en douceur et en couleurs, le programme 2015 d'ateliers de week-end est à déguster dans la liberté de son enfance intérieure...

Ateliers de week-end

11-12 avril	Autour de la matière (arts plastiques)	page 3
25-26 avril	Sensibilisation à la danse contemporaine	page 4
8-9-10 mai	Cuisine Sauvage	page 5
23-24 mai	Faire soi même ses produits naturels	page 6
30-31 mai	Initiation aux arts du récit	page 7
13-14 juin	Ecriture	page 8
27-28 juin	Peinture végétale	page 9
4-5 juillet	Papier mâché (et 18 juillet)	page 10
25-26 juillet	Massage de bien être	page 11
01-02 août	Le clown et moi	page 12
22-23 août	Un monde de percussions	page 13
5-6 septembre	Land art	page 14
19-20 septembre	Improvisation théâtre	page 15
3-4 octobre	Souffle et voix	page 16
17-18 octobre	Exploration de l'imaginaire et oralité	page 17

Ateliers de semaine

8 juillet Cuisine sauvage avec Valérie Loescher 1/2 journée parents enfants	page 18
1 journée par mois en semaine à déterminer Qi Gong avec Philippe Vallet	page 18
Renseignements pratiques	page 19
Contact	page 20





Quand la matière se met à l'œuvre

Atelier Arts-Plastiques, initiation, et réflexion autour de la Matière

Charlène Mathieu

Venez découvrir et vivre l'expérience de «l'art de la récup'», faire du tout avec du rien !

Observer l'environnement, les produits/objets qui nous entourent. Faire appel à ses sens... deux mots d'ordre au rendez vous : imaginaire et curiosité.

Créer, fabriquer, transformer, concocter la matière et lui donner du sens en donnant lieu à une réalisation plastique.

Pour terminer sur une belle histoire: à partir des réalisations, nous tenterons de créer une œuvre éphémère et collective, afin d'échanger, de rassembler, et de partager les idées, techniques, et ressentis de chacun.

Artiste Plasticienne et Art-Thérapeute de profession, Charlène Mathieu intervient depuis plusieurs années dans des projets collectifs, organise des stages d'initiation, d'apprentissage aux techniques des Arts-Plastiques, et propose des ateliers thérapeutiques individuels et de groupe.

Sa réflexion et son travail artistique se résument ainsi:

«En liant, texture, collage, peinture, assemblage de récup', une réflexion à travers la matière s'installe, prend son sens».



11 - 12

AVRIL



Matières à rêver, matières à construire

Atelier Sensibilisation à la danse contemporaine

Leila Bessahli

Il s'agira de développer une conscience du mouvement, d'un corps dans un espace-temps qui n'est plus celui du quotidien au moyen des outils suivants :

D'abord

Disponibilité : perception, écoute de soi et des autres, autonomie, imaginaire.

Le corps et ses possibles : son propre chemin corporel, le poids et ses appuis, mobilité et coordination.

Le sens du mouvement juste, en lien avec son intention expressive.

Musique et silence.

Le corps dans l'espace.

Puis

Capacité à explorer, diversifier, combiner, inventer des mouvements, seul ou en groupe, dans l'improvisation

Enfin

Composition collective dans la danse à partir de quelques éléments découverts dans l'improvisation.

Au delà de l'interprétation pour des chorégraphes en danse contemporaine, Leila Bessahli propose diverses interventions pédagogiques qui vont de la formation du danseur, à des créations avec des acteurs variés du champ social.

25 - 26

AVRIL





Cuisine sauvage

Atelier A la découverte des plantes sauvages et comestibles

Valérie Loescher

A la carte sur 1, 2 ou 3 jours. (3 jours - 3 lieux de balade)

VENDREDI : 10H À 20H Balade avec reconnaissance des plantes sauvages et cueillette, préparation d'un apéritif dinatoire sauvage ! Farandole de grignotages, petits choux très chics...aux bonnes herbes et breuvages fleuris.

SAMEDI : 10H À 21H Balade avec reconnaissance des plantes sauvages et cueillette, préparation d'un repas sauvage le soir : Place à l'improvisation culinaire.

Pour celles et ceux qui veulent, amenez quelques recettes rapides et faciles à réaliser, elles pourront servir à notre création collective!

DIMANCHE : 9H30 À 16H Balade avec reconnaissance des plantes sauvages et cueillette puis préparation d'un repas de fête !

On s'amuse avec les couleurs et saveurs

Prévoyez pour la cueillette gants, panier ou sac en tissus, ainsi qu'appareil photo et cahier.

Valérie LOESCHER sorcière confiturière créatrice de Délicieux sortilèges, initiée à la cuisine sauvage et à la botanique par Thierry Thévenin du syndicat SIMPLES, François Couplan et Gérard Verret (association jardin gourmand)

8 - 9 - 10

MAI





Faire soi même

Atelier Fabrication de produits naturels
d'hygiène et d'entretien

Gaëlle Maugué

Ma toute première démarche a été la curiosité. Une curiosité animée par une démarche à la fois ludique et responsable, économique et écologique. Découvrir comment faire soi-même son savon, sa lessive, puis son shampoing et ses crèmes de soin... à partir de matières premières les plus naturelles possible.

On découvre une richesse, celle d'un nouveau savoir faire.
Savoir « ce-qu'il-y-a-vraiment-dans-mes-produits ».

Savoir adapter les ingrédients à ses besoins personnels, se fabriquer du sur-mesure!

"Chercher, trouver,... s'émerveiller à chaque nouvelle création."



23 - 24

MAI



Un pied dans le conte

Atelier Arts du récit

Serge Laly

Raconter des histoires, c'est parcourir les chemins de l'invisible : faire un pas de côté, et se retrouver sur la colline au-delà de la dernière colline... C'est devenir un voyant, un témoin de l'enfance du monde.

Les arts du récit sont la plus ancienne forme de poésie. Nous vous proposons de découvrir les ressources expressives dont chacun dispose, souvent à son insu, pour ouvrir les portes du monde imaginaire ; pour faire exister par la magie du verbe ce que voient les yeux quand les paupières sont fermées.

Tout au long de ces dix heures, les participants partiront à la découverte de leurs outils de narrateurs (corps, voix, langage, imaginaire, répertoire...), et les confronteront aux techniques du récit, et à la réappropriation de contes traditionnels. Ils seront accompagnés vers un lâcher prise et une prise de conscience de leur propre oralité.

Cette initiation est à la portée de tous, qu'on ait ou non la pratique de raconter. Chacun pourra s'immerger dans sa propre parole, et sera autorisé à mentir, mais seulement de vrais mensonges...

Serge LALY, conteur, membre de la Cie L'Etoile et la Lanterne, s'inspire de la parole publique traditionnelle pour la faire résonner de nos jours.



30 - 31

MAI



Continents à inventer, à partager

Atelier Ecriture

Philippe Vallet

Ecrire est un des chemins, celui d'une prise de conscience de nos réalités de création.

Les mots sont les supports d'une construction d'un rapport à soi et l'écriture, grâce au travail collectif de l'atelier, nous replace au centre du groupe, accueillant le bouillonnement puissant de nos existences.

L'atelier joue pleinement son rôle de travail commun de la langue comme matière première de nos continents à inventer, à partager.

Chemin naturel d'une écriture personnelle, Philippe Vallet découvre les ateliers d'écriture il y a une quinzaine d'année, et intervient depuis auprès de nombreux publics.



13 - 14

JUIN



Peintures végétales et créations colorées

Atelier Arts Plastiques

Charlène Mathieu

Venez découvrir et vivre l'expérience de «l'art des peintures végétales», Créer, concocter des couleurs végétales non toxiques à base de fleurs, de fruits, de légumes !

Apprendre à modifier ses peintures avec des liants naturels, trucs et astuces, et ainsi créer de nouvelles teintes, peindre sur des supports divers et variés.

Faire appel à ses sens ...et se laisser séduire par les innombrables applications, et la beauté des couleurs de la nature.

Fabriquer des peintures rupestres, des encres magiques, stimuler ses talents et sa créativité en donnant lieu à une réalisation plastique.

Pour terminer sur une belle histoire: à partir des réalisations, nous tenterons de créer une œuvre éphémère et collective, afin d'échanger, de rassembler, et de partager les idées, techniques, et ressentis de chacun.

Artiste Plasticienne et Art-Thérapeute de profession, Charlène Mathieu intervient depuis plusieurs années dans des projets collectifs, organise des stages d'initiations, d'apprentissages aux techniques des Arts-Plastiques, et propose des ateliers thérapeutiques individuels et de groupe.

Sa réflexion et son travail artistique se résument ainsi:

«En liant, texture, collage, peinture, assemblage de récup', une réflexion à travers la matière s'installe, prend son sens».



27 - 28

JUIN



Papier mâché et compagnie

Atelier Création d'univers particuliers
à partir d'un matériau simple, le papier.

Catherine Pénigaud

Place à nos espaces personnels et notre fantaisie : c'est une rencontre avec ce matériau pleine de surprises à chaque fois, que, j'espère, nous aurons plaisir à partager.

Fabrication de pâte à papier, puis création de feuilles artisanales avec des éléments ajoutés à notre fantaisie : feuilles, fleurs, fibres, etc.... que nous pourrons au gré de l'imaginaire de chacun, mouler sur des supports ou explorer de manières diverses.

Créations également de papier collé sur support, auxquelles nous pourrions aussi ajouter des éléments de nature : branchages, cailloux, fibres etc...

Nous prendrons bien évidemment du temps de balade pour ces recherches d'éléments.

Au final nous mettrons en scène nos réalisations dans une belle histoire de groupe qui permettra à chaque univers de trouver une place parmi les autres.

Formée en art thérapie, Catherine PENIGAUD aime le contact avec la matière, toutes sortes de matières, qui permet des allers retours avec nos profondeurs.

4 - 5 JUILLET
& 18 JUILLET
Finitions après séchage



Toucher-Massage

Atelier Initiation au massage de bien être

Rachel Maugué

Le massage est une technique très efficace contre le stress. Il a une influence autant sur le physique que sur le mental. Il nous permet de rétablir équilibre et harmonie.

Nous allons découvrir ou redécouvrir le pouvoir de nos mains, formidable trésor. Nous aborderons différentes parties du corps (visage épaules, dos, bras et jambes).

Se munir de vêtements de détente et d'une serviette de plage.

Passionnée par le toucher-massage, Rachel MAUGUE souhaite partager les bienfaits de ces techniques avec le plus grand nombre. Ses formations en toucher thérapeutique, massages de bien-être, santé holistique lui ont permis de comprendre l'importance du contact et son impact sur chacun et sur son environnement familial ou social.

25 - 26 JUILLET



Le clown et moi, vagabondages joyeux avec un anti héros

Atelier à la rencontre du clown

Marie-Claude Théodas

Autant le savoir.... en chacun de nous sommeille un clown.

Jouer, vivre intensément le moment présent, s'embarquer dans des histoires incroyablement vraies.

L'atelier s'articulera autour de temps d'échauffements collectifs, du corps et de la voix, favorisant la capacité de présence, la disponibilité, la relation au partenaire. Des temps d'improvisations qui seront notre matière à rire, à nous étonner, à nous émouvoir...

« Les aventures artistiques et sociales qui naissent au gré des rencontres et du vent, me passionnent. Le clown, fidèle passeur est entré dans ma vie par effraction et je ne le quitte plus. Animatrice agréée par le Bataclown, j'ai été formée, déformée à cette école pendant de longues années. C'est dans cet esprit libre et exigeant que j'anime ou co-anime des stages »



1 -2 AOÛT



Un monde de percussions

Atelier rythme

Damien Schmutz

Cet atelier vous invite à déguster la pratique collective et individuelle des percussions de différents horizons.

J'apporterai les ingrédients (des instruments et leur technique de jeu), des épices (polyrythmies brésiliennes, Maghreb, Inde...), un bon zeste d'humour (jeux rythmiques et vocaux) et quelques conseils de cuisson pour que la sauce prenne.

Mais vous aurez surtout l'occasion de faire votre propre cuisine au gré de l'imagination collective.

Le tout sera parsemé d'écoutes musicales afin d'entendre dans leur contexte original les percussions que vous utiliserez de vos mains ou du bout des baguettes.

Percussionniste essentiellement autodidacte, Damien Schmutz étudie les répertoires afro-cubains et indiens depuis une douzaine d'années en France, en Afrique et en Inde.

22 - 23 AOÛT



Promenons nous dans les bois

Atelier Land'Art

Elisabeth Herquel

Etablir un lien sensible avec la nature, découvrir ou créer des similitudes entre les formes, matériaux, couleurs...

Investir le paysage pour harmoniser, troubler, questionner, dissimuler, interpeler ou magnifier.

Stimuler son imaginaire et inventer ensemble un nouveau paysage. Cette expression artistique du Land'Art mobilise les différents sens (toucher, visuel, olfactif). Ce moment d'évasion permet une valorisation de l'individu. Chacun est ressource de l'autre en mobilisant ses capacités et ses connaissances, et permettant de réels moments d'échange en retrouvant une âme d'enfant.

Peut se pratiquer en famille.
La photographie est la mémoire de l'installation.

Artiste plasticienne, Elisabeth Herquel s'exprime à travers la peinture, la sculpture et les installations. Elle anime des ateliers d'arts plastiques et intervient dans le champs social.



5 - 6 SEPTEMBRE

Corps voix rythme

Atelier improvisation théâtre

Sibel Kilerciyan

En partant de sa propre créativité, on tentera ensemble de mettre en place, avec son corps, sa voix, son souffle, sa respiration, « une machine humaine » qui se fait et se défait...au rythme du souffle, du mouvement et de la détente.

Il s'agira de partir pleinement de soi, tenter à travers des jeux théâtraux à base d'improvisations de réaliser combien en chacun de nous il y a un potentiel.

A partir d'un échauffement collectif et d'une prise de contact physique et verbale sur les notions de donner et recevoir, il sera question de s'en gagner avec ce qu'on est.

Etre à l'écoute de ce qui se passe en soi pour aller à la rencontre de l'autre.

Communiquer et rire en se surprenant à jouer, à traverser des émotions.

Tenter tout simplement d'être présent au présent !

Comédienne, Sibel Kilerciyan travaille en outre comme metteur en scène pour ARIAS puis pour le collectif Autrement Dit, met en scène les spectacles de la Cie des 100 lieux, avec des acteurs soignés et soignants en psychiatrie du Centre Hospitalier de St Nicolas de Port.

Etant attachée à l'idée de transmission et au désir de travailler avec des personnes socialement mises en marge, elle encadre des stages et forme des étudiants éducateurs de l'IRTS de Lorraine en technique d'expression avec cette envie d'aider à poser un autre regard sur la différence et la fragilité... "Mon travail est le fruit de rencontres humaines, de tranches de vie vécues et d'une quête de l'ici et maintenant".

19 -20 SEPTEMBRE



Souffle et voix

Atelier Pratique de la respiration
par le mouvement et par le son

Pascale Namura

Notre relation au souffle nous ouvre à la connaissance du langage corporel, dévoile notre sensibilité et développe notre vitalité.

Chaque mouvement d'inspir-expir permet de retracer et d'approfondir le chemin énergétique du Souffle où se crée un espace de liberté.

Ainsi la voix peut s'ajuster, s'épanouir et devenir le prolongement d'un geste corporel conscient et apaisé.

Après des études musicales et de violon, Pascale Namura se perfectionne dans la recherche et l'approfondissement du travail du souffle et de la voix. Chanteuse lyrique, elle se produit en concert ainsi qu'en chant thérapeutique en centres de soins.

3 -4 octobre

16



Marcheurs de rêve

Atelier Exploration de l'imaginaire

Valérie Grandidier

Être un marcheur de rêves, c'est avoir un pied planté dans la réalité et l'autre dans l'imaginaire.

C'est être présent à soi-même, à sa sensibilité, son intuition et aux signes.

C'est ouvrir les portes de la perception et se laisser guider par le rêve. C'est réapprendre à sentir, voir, entendre, goûter et se laisser toucher par la poésie et la magie.

C'est enfin déposer son histoire pour créer une réalité nouvelle.

Je vous propose de partir explorer la richesse de votre univers imaginaire, de vos rêves et de découvrir la voix de votre cœur. Parce que nous sommes tous une histoire en marche, habitée par des personnages.

Parce que nous possédons tous des vœux que nous souhaitons réaliser. Parce qu'il est urgent de retrouver la liberté d'être de notre enfant intérieur sans se laisser définir.

Il s'agira ici de se souvenir de ce que l'on a été, de ce que l'on est, mais surtout de ce que l'on sera.

Faire silence, rêver tout éveillé, tout endormi aussi, partager, chanter et pourquoi pas danser, voilà ce vers quoi je vous propose d'aller pendant ces deux jours pleins d'étonnement !

Valérie GRANDIDIER est passeuse d'histoires, tisseuse de liens, marcheuse de rêves.

Si vous la suivez, de l'autre côté du miroir vous passerez...



17 -18 octobre

Ateliers de semaine



On prépare un goûter de sorcière ...

Cuisine sauvage pour les petits et les grands
avec Valérie Loescher

Petite balade avec la sorcière des bois pour découvrir en s'amusant ces jolies plantes qui se mangent !

Suivie d'un atelier cuisine : on prépare notre goûter de sorcière avec les plantes que nous aurons cueillies !

Et puis on goûte !

Mercredi 8 JUILLET
de 14 h à 18 h

Chemin du souffle

Qi Gong, une journée * par mois en semaine
avec Philippe Vallet.

** Nous contacter.*

A observer la nature, à observer sa respiration, à fermer les yeux.
A prendre le temps d'être dans ce regard, dans cette concentration, dans
cette attention à soi. Dans la découverte du minuscule de nos existences,
dans la lenteur réfléchie du geste qui danse.

Le qi gong est l'outil qui nous permet d'explorer ce que nos habitudes du
quotidien nous ont fait oublier.
Souffle, lenteur, silence.

*Depuis 7 ans, Philippe Vallet pratique et se forme au qi gong thérapeutique
à l'institut Ming Men de Nancy pour approfondir ses connaissances.*

Renseignements pratiques ateliers Arbrasserie

Âge minimum : 18 ans, sauf pour certains ateliers, enfants accompagnés

Adhésion à l'association obligatoire une fois par an : 5 €

Effectif maximum : 7 à 12 participants (selon l'atelier)

Horaires ateliers de week-end sauf Cuisine sauvage : de 10h le samedi à 18h le dimanche (10h de travail).

Possibilités d'hébergement en chambre de 2 ou 6 lits.

La prise des repas de midi sur le site fait partie de l'atelier. Les repas sont préparés ensemble.

Matériel : prévoir tenue confortable qui ne craint pas d'être salie et sac de couchage (si hébergement). Des précisions éventuelles seront données aux inscrits la semaine précédant chaque atelier.

5 tarifs différents permettent la participation à ces ateliers quelles que soient ses ressources.

Demi-tarifs enfants (quand l'atelier le permet)



tarifs ateliers	personnes sans ressources	étudiants ou personnes aux minima sociaux (RSA, AAH...)	personnes aux revenus modestes	personnes aux revenus suffisants	Tarif de soutien
Frais pédagogiques atelier 2 jours	2 €	22 €	40 €	65 €	100 €
Frais pédagogiques atelier 3 jours	3 €	28 €	50 €	80 €	125 €
Frais pédagogiques atelier Qi Qong Forfait annuel	5 €	35 €	65 €	100 €	150 €
Frais pédagogiques atelier 8 juillet adulte goûter inclus	2 €	8 €	14 €	22 €	33 €
Le repas de midi	7,30 €	7,30 €	7,30 €	7,30 €	7,30 €
Le repas du soir (gratuit pour cuisine sauvage)	5,20 €	5,20 €	5,20 €	5,20 €	5,20 €
La nuitée	0 €	5 €	10€	15 €	15 €

L'Arbrasserie, ancienne brasserie d'Attignéville (88), est un lieu paisible, chaleureux. Territoire de rencontre entre imaginaire et partage, elle s'ouvre à qui est prêt à mettre en bière ses préjugés et ses idées toutes faites.

On y trouve ce que chacun apporte : un zest de respect, une pointe de solidarité, un brassage d'identités, une subtile mouture des différences.

Le temps s'y écoule différemment : c'est le lieu du répit et de la parenthèse.

Son architecture respectée du XVIIIème siècle entre nature et pierres empreintes des vies du passé, influence des cheminements vers des échos de soi-même ici et maintenant, en résonnance avec l'autre et l'être ailleurs.

Un espace, un temps particulier, propice au sensible.
Ecrin de nature humaine.

Des forces humaines diverses, dont les bras s'y collent, se sont associées pour le faire vivre, et créer des univers artistiques éphémères où se cultive le provisoire comme énergie subtile, à la recherche de l'harmonie des différences.

Porte ouverte sur l'inconnu, décharge éclectique de l'imaginaire collectif, bricolage hétéroclite d'humaine matière, on s'y essaie à accueillir sans peur, à reconstruire de l'inutile indispensable, à cultiver le sensible comme un piment du bout du monde...

L'ARBRASSERIE

261 rue Claude le Lorrain 88300 Attignéville

03 29 06 97 31 - arbrasserie@wanadoo.fr

<http://arbrasserie.monsite-orange.fr>

SIRET: 49355815900015 APE/NAF 9499Z



JE VOIS
LA VIE EN
VOSGES

OPÉRATION RÉALISÉE
AVEC LE CONCOURS FINANCIER
DU CONSEIL RÉGIONAL DE LORRAINE

AVEC LE SOUTIEN FINANCIER
DE LA CAF DES VOSGES

CONCEPTION & RÉALISATION : ALEXIS PERDRISET - L'ARBRASSERIE 2015

Ne pas jeter sur la voie publique