



Décompresser et se renouveler en vue de la rentrée

Séquence de cinq ateliers estivaux
pour enseignant.e.s et étudiant.e.s *
en mouvement et en plein-air

Geneviève Emond, Ph.D., MUZA

De juillet à septembre 2021, à Montréal

La séquence est recommandée, bien que
chaque atelier puisse être suivi seul

<https://muzaeducation.com>



Des ateliers somato-réflexifs pour décompresser de l'année COVID et accompagner en douceur la nouvelle rentrée scolaire et universitaire, inspirée d'une recherche-action binationale conduite sur la période COVID.

Thèmes abordés : relations à soi, aux autres, au temps, à l'espace, aux technologies, aux institutions

Avec des actions ciblées pour soutenir un retour solide dans une posture renouvelée, après plusieurs mois à distance les un.e.s des autres dans des conditions contraignantes.

Séquence de 5 ateliers de 2h, de 9h à 11h

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| 1. Mardi 6 juillet 2021 | Se centrer et s'ancrer |
| 2. Jeudi 8 juillet 2021 | Expulser |
| 3. Mardi 13 juillet 2021 | Se calmer |
| 4. Jeudi 15 juillet 2021 | Occuper l'espace |
| 5. Samedi 18 sept. 2021 | S'ouvrir et choisir |

En plein-air sur le mont Royal ou, en cas de pluie, dans un studio du Mile-End, ave. de Gaspé, Montréal

Participation: 25 \$ par atelier ; à partir de 2 ateliers, 20 \$

Informations et inscriptions: admin@muzaeducation.com

Par des explorations en mouvement et des exercices réflexifs, vous mobiliserez les actions proposées afin de vous préparer à entamer l'année avec vitalité et légèreté.

* Nos travaux s'inscrivent dans les champs de l'enseignement et de la formation. L'approche d'accompagnement et les thèmes abordés peuvent aussi soutenir toute personne désireuse de renforcer ses actions professionnelles ou personnelles, incluant les projets d'études.



Séquence d'actions

1. Se centrer et s'ancrer

2. Expulser

3. Se calmer

4. Occuper l'espace

5. S'ouvrir et choisir

