



Le jardin comme miroir intérieur : voyage créatif au cœur de la pensée taoïste

ATELIERS DE GROUPE - TOUT PUBLIC À PARTIR DE 10 ANS
SANS EXPÉRIENCE ARTISTIQUE REQUISE

Comment renouer avec une créativité intuitive et plus libre ?

1. Corps & perception sensorielle

Retrouver l'ancrage et la présence par des exercices corporels simples.

CES DEUX ATELIERS d'une demi-journée invitent à se laisser imprégner par l'harmonie du lieu, à s'ouvrir à la beauté du jardin et à la richesse du vivant qui le compose, afin **d'affiner sa qualité de présence au temps présent et de se reconnecter à ses sensations intérieures.**

L'ancrage dans le lieu constitue le point de départ : observer la forme d'une plante, le mouvement de l'eau, la texture d'un sol... **puis transposer ces perceptions sur le papier à travers le dessin spontané** permet d'exprimer simplement ce qui se vit en soi.

2. États intérieurs

Représenter ce qui nous traverse : sensations, émotions

3. Créativité & spontanéité

Expérimenter le dessin comme langage libre, sans critère de réussite.

Afin de soutenir cette exploration, **des repères issus de la pensée taoïste** sont transmis de manière progressive et accessible. Ils éclairent la manière dont la vie est envisagée comme un mouvement d'énergie circulant dans le corps et en résonance avec l'environnement. Grâce au **Nei Jing Tu**, une représentation du corps humain comme un paysage intérieur, **les participants prennent conscience de l'impact du lieu sur leur état émotionnel** et apprennent à cultiver en eux ce qui les nourrit positivement.

PROGRAMME DES ATELIERS

ATELIER 1 - À l'origine de l'univers : se reconnecter au Yin et au Yang

Un atelier pour ressentir et exprimer les mouvements du Yin et du Yang dans l'environnement et dans le corps, grâce au dessin et aux pratiques de respiration taoïste. Les participants repartent avec leur propre *Nei Jing Tu*, carte sensible de leur équilibre intérieur.

ATELIER 2 - Au fondement de la vie : les 5 mouvements, exploration dessinée

Un atelier pour découvrir, sentir et mettre en dessin les 5 mouvements de la pensée chinoise (Terre, Métal, Eau, Feu, Bois) dans l'environnement et son propre corps. Les participants repartent avec leur propre *Nei Jing Tu*, carte sensible de leur équilibre intérieur.

Modalités d'organisation

• GROUPE

5 à 12 participants maximum
à partir de 10 ans.

• MATÉRIEL

Fourni par l'animatrice (papier, fusains, feutres, peinture...).

• PRÉREQUIS

Ouvert à tous publics : aucune expérience artistique requise.

• DURÉE

3h par atelier.

L'un peut être proposé le matin de 9h30 à 12h30 et le deuxième l'après midi de 14h30 à 17h30.

Possibilité de faire la journée entière.

• ESPACE REQUIS

Accès au jardin pour les exercices en extérieur + point d'eau.

• TARIF PUBLIC

demie journée :

45 € par adulte

35 € par enfant

journée entière :

70 € par adulte

55 € par enfant

• FORMAT

Présentiel en lien avec le lieu d'accueil.

L'approche Nei Guan

NEI GUAN propose des **ateliers collectifs** qui relient **énergétique chinoise, pratiques corporelles et éveil créatif**. Ils s'adressent à toute personne qui souhaite mieux comprendre son propre fonctionnement, retrouver de l'élan, ou explorer des pistes concrètes pour rééquilibrer son bien-être physique et émotionnel. Ils invitent chacun à se **reconnecter à son corps** tout en développant une attention plus fine à son environnement.

Ancrés dans les **principes de la pensée chinoise**, ces ateliers ouvrent un regard différent sur le corps et la psyché. La rencontre avec cette autre manière de percevoir le vivant crée un effet de décalage, propice à l'éveil de la conscience.

À travers **l'observation, le ressenti et l'expérimentation**, chacun découvre concrètement les notions de Qi, d'équilibre Yin/Yang et de transformation. La pédagogie privilégie l'expérience directe : le groupe devient ressource, **la pratique prime sur la théorie**, et **chacun repart avec des outils simples à intégrer dans son quotidien**.



L'animatrice : Minh Maudoux



Diplômée en arts et design à Londres, formée à l'énergétique chinoise et pratiquante d'arts martiaux de longue date, j'ai travaillé pendant plus de dix ans dans le secteur humanitaire, autour de la **sensibilisation du grand public aux enjeux sociétaux et environnementaux**.

Ce parcours nourrit aujourd'hui une approche qui relie **sagesse taoïste, pratiques corporelles et pédagogie participative**.

Ma conviction : le corps est notre premier espace de création. Le dessin spontané, comme le mouvement, contourne le mental pour laisser émerger ce qui ne s'exprime pas encore en mots.

Dans des lieux habités par le vivant ; jardins, parcs ou espaces naturels... mes ateliers proposent **une expérience sensorielle et intime**, pour éveiller les sens, ralentir et **se reconnecter pleinement à l'instant**.

Informations et contact : <https://www.neiguan.fr> | minh@neiguan.fr | tél. 06.34.07.17.12

Nei Guan fait partie de Coopaname - Société Coopérative Ouvrière de Production Anonyme à capital variable RCS Paris 448 762 526 - APE : 7022Z - N° Intracom : FR49 448 762 526 - 3/7 rue Albert Marquet 75020 Paris