



Justine Saine

FICHE EXPLICATIVE

Lecture de conte immersive et méditative

Le principe de L'atelier

Cet atelier propose aux jeunes de plonger dans un univers magique à travers une lecture de conte immersive, accompagnée de musique et de moments de méditation guidée. L'objectif est de leur offrir une parenthèse de calme et d'évasion tout en stimulant leur imagination et en renforçant leur capacité à se concentrer et à écouter.

Les objectifs pédagogiques

- Stimuler l'imaginaire et la créativité,
- Développer la concentration et l'écoute active,
- Initier les jeunes à des pratiques de bien-être, comme la méditation et la gestion du stress,
- Favoriser l'expression des émotions à travers le récit et les arts.

Le déroulé

1. Accueil et introduction (10 minutes)

- Présentation de l'atelier et du cadre : une expérience sensorielle et apaisante,
- Brève introduction au conte choisi, sans trop dévoiler l'intrigue,
- Explication du concept : « Écouter avec ses oreilles, son cœur, et son imagination ».

2. Préparation à l'écoute (10 minutes)

- *Méditation guidée courte* : exercices de respiration pour se recentrer et se détendre,

- Visualisation : inviter les participants à fermer les yeux et à imaginer un paysage calme (forêt, plage, montagne).

3. Lecture immersive (30 minutes)

- Lecture du conte avec intonation, expressivité, et utilisation de fond musical adapté (instrumental doux, bruits de nature),
- Inclusion de sons ou de pauses pour renforcer l'immersion (ex. bruit d'une rivière pour une scène près d'un ruisseau),
- Interaction subtile : poser des questions simples pour stimuler l'imagination (« Imaginez-vous ce personnage, à quoi ressemble-t-il pour vous ? »).

4. Échange (10 minutes)

- Discussion libre : « Qu'avez-vous ressenti ? », « Quelle scène vous a marqué(e) ? »

Tarifs

Séance de 1 heure (préparation & animation) : 75 € Net de TVA

Public

Jeunes à partir de 10 ans.

Les frais annexes (frais de déplacement, hébergement éventuels) ne sont pas inclus dans le tarif. Pour toute adaptation de l'atelier (format, préparation spécifique), merci de me contacter pour ajuster le devis.

Matériel à mettre à disposition : sélection de l'histoire en lien avec l'organisateur, petite enceinte audio, chaises ou tapis de gym/yoga pour s'allonger.

***Pour plus d'informations, merci de me contacter par mail :
justine.saine@outlook.fr***

Contact

Justine Saine

Artiste-auteur

justine.saine@outlook.fr

+33 6 17 73 36 78