

Durée totale : 90 minutes (modulable)

A partir de 10 heure 30' , AM

1. Ouverture (10 min)

- Accueil du public et présentation du thème du jour
- Mot d'introduction sur le lien entre art et bien-être

2. Capsule inspirante (15 min)

- Lecture poétique ou slam sur la guérison par l'art
- Témoignage d'un invité (artiste, thérapeute, citoyen engagé)

3. Atelier participatif (30 min)

- Activité créative (peinture intuitive, écriture slam, danse douce)
- Interaction avec le public en ligne (chat, sondage, partage de créations)

4. Pause musicale (10 min)

- Interprétation live ou diffusion d'une œuvre sonore apaisante

5. Dialogue & réflexion (15 min)

- Table ronde sur l'art comme outil de bien-être collectif
- Questions/réponses avec le public

6. Clôture (10 min)

- Synthèse des enseignements
- Invitation à poursuivre la pratique artistique au quotidien
- Annonce du prochain thème