DIMANCHE 18 DÉCEMBRE 2026

# Créativité intuitive

avec **Isabelle Moulin**




Laissez-vous guider dans la collection Beaux-arts, qui montre notamment que de l'impressionnisme à l'art abstrait, chaque artiste exprime sa propre vision du monde avec son style et sa personnalité. Puis, sous la bienveillance d'Isabelle Moulin, art-thérapeute de L' ART-en-SOIn, **explorez vos émotions et vos ressentis en maniant le pinceau et l'encre**. Sans contrainte de résultat esthétique, le processus de création artistique a des effets positifs sur l'expression de soi, permet de s'apaiser et de réduire son stress, mais a également des effets physiologiques, dont la normalisation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle.

## TOUT LE PROGRAMME > SEPTEMBRE / DÉCEMBRE 2026

| Date | Atelier | Avec |
|---|---|---|
| Dimanche 13 septembre | **Sophrologie** | Géraldine Cognet |
| Dimanche 11 octobre | **Sylvothérapie** | Émilie Guillois |
| Dimanche 8 novembre | **Chorale éphémère** | Anne-Marie Concé |
| Dimanche 13 décembre | **Créativité intuitive** | Isabelle Moulin |

Réalisation : Service communication, Communauté Urbaine d'Alençon. Merci de ne pas jeter sur la voie publique

# Vivez le musée !

**Septembre - décembre 2026**

Le 2e dimanche du mois à 10h30

## Ateliers bien-être

Programme




**Musée des Beaux-arts et de la Dentelle**

Cour carrée de la Dentelle - Alençon

**museedentelle.cu-alencon.fr**

CUA Communauté Urbaine d'Alençon

*Vivez le musée !* est un cycle de rendez-vous réguliers pour fréquenter les œuvres autrement, en y engageant son corps, ses sens et sa créativité, le tout dans une démarche de mieux-être individuel et collectif.

**Chaque 2e dimanche du mois à 10 h 30**, une nouvelle séance est proposée avec une approche différente : yoga, écriture créative, méditation… Dans leur spécialité, et avec leurs sensibilité et expérience propres, les intervenants vous invitent à un voyage sensoriel et créatif face aux œuvres.

**En pratique**

Durée : 1 h 30
Public : ouvert à tous à partir de 16 ans, même aux débutants
Tarifs : plein 7 €, réduit 6 € (habitant de la CUA, + de 60 ans, étudiant de + de 26 ans), gratuit - de 26 ans et bénéficiaires de minima sociaux

Sur inscription au 02 33 32 40 07 ou par mail à musee@cu-alencon.fr
**À noter** : les réservations ne sont ouvertes qu'au début du mois précédent l'atelier (exemples : à compter du 1er août pour l'atelier du 13 septembre, à partir du 1er septembre pour l'atelier du 11 octobre…).

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE 2026

## Sophrologie

avec **Géraldine Cognet**


© Adobe Stock

**Prenons le temps de nous plonger dans les paysages présentés dans l'exposition *Gustave Courbet. Une nature engagée.*** Géraldine Cognet vous accompagnera **en douceur dans la pratique de la sophrologie** : une méthode douce qui aide à retrouver équilibre et sérénité grâce à la respiration, la détente corporelle et la visualisation positive.

→ ***Prévoir une tenue confortable, un tapis de yoga et un plaid***

DIMANCHE 11 OCTOBRE 2026

## Sylvothérapie

avec **Émilie Guillois**


© Adobe Stock

Dans le cadre de l'exposition temporaire *Gustave Courbet. Une nature engagée*, le musée des Beaux-arts et de la Dentelle s'associe au Parc naturel régional et Géoparc mondial UNESCO Normandie-Maine pour vous proposer **une séance hors les murs, au cœur de la nature**. Bénédicte Marin, responsable du service des publics du musée des Beaux-arts et de la Dentelle d'Alençon, vous parlera de l'attachement de Gustave Courbet à sa région natale : la vallée de la Loue, dans le Doubs. Puis Émilie Guillois, praticienne en sylvothérapie (Ma forêt enchantée), proposera **une invitation sensorielle du paysage avec du land-art, de la communication avec les arbres ou encore de la méditation d'ancrage**.
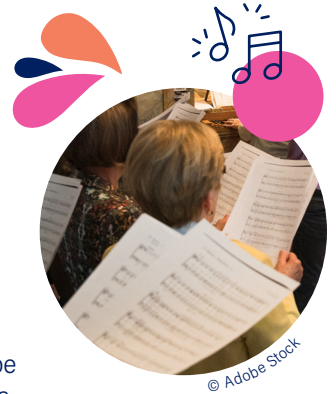
***Rendez-vous au Rocher du vignage à Saint-Nicolas-des-Bois***
*Attention : les billets sont à retirer à partir du 1er septembre à l'accueil du musée. Ils ne sont ni échangeables ni remboursables.*

→ ***Prévoir une tenue confortable, un tapis de yoga, un sac à dos avec eau, carnet et crayon.***

DIMANCHE 8 NOVEMBRE 2026

## Chorale éphémère

avec **Anne-Marie Concé**


© Adobe Stock

Passons de la peinture au chant, et inspirons-nous des paysages de Gustave Courbet pour chanter ensemble **sur le thème de la nature**. La pratique du chant a toute sa place dans ce programme de bien-être au musée : une étude de l'université d'Ottawa de 2014 a démontré que chanter en groupe améliore la santé physique et mentale, réduit le stress et favorise la sociabilité. Alors autant se lancer et de surcroît, **entourés d'œuvres d'art !**

Comme toujours, les non-initiés sont les bienvenus : Anne-Marie Concé, cheffe de chœur et professeure de chant chorale au conservatoire à rayonnement départemental de la CUA, saura vous accompagner et vous mettre à l'aise avec **des propositions de mélodies célèbres**.