

Dimanche 15 au samedi 21 février 2026.
Semaine Bien-être du Centre Culturel de la Gorge.

NOS PISTES INTÉRIEURES: CORPS, ART & ÉNERGIE.

Bienvenue !

***"Entre deux descentes, explorez votre sommet intérieur.
Bougez, créez, ressourcez-vous.
Rencontrez et vibrez avec les talents de notre vallée.
Participez à une fresque collective."***

"Nos Pistes Intérieures" est une semaine de bien-être holistique.

A travers une exposition, une fresque collective et des ateliers de pratiques somatiques et artistiques, plongez en vous-même et avec les autres, libérez votre créativité, donnez une voix à votre intuition et laissez vous surprendre parce que vos corps ont à vous raconter.

Laissez-vous guider sur "Nos Pistes Intérieures".

Tout public, les événements sont ouverts à toutes et tous, sans expérience requise. Certains ateliers sont en anglais.

Cette semaine est également l'occasion de faire découvrir les praticiennes et artistes des Contamines-Montjoie et alentours.

Nos Pistes Intérieures est un événement organisé par l'association ARTiVi avec le soutien du Centre Culturel de la Gorge et l'aide de l'association les Amis du Centre Culturel de la Gorge.

L'EXPOSITION.

Un vernissage ouvrira la semaine avec l'exposition de deux artistes locales: Julie Lievore et Marion Gardet.

Une fresque collective sera enrichie chaque jour par les visiteurs et participants.

L'entrée est gratuite, la sortie au chapeau.

"Origine", Julie Lievore.

A la croisée de l'art et du chamanisme, Julie voyage à la recherche du point de bascule entre le visible et l'essence. Son art fractal nous rappelle que nul besoin de chercher, tout est là en chacun de nous. Elle nous présente ici, des œuvres à ressentir, des espaces à recevoir, une écriture graphique du vivant qui reconnaît l'harmonie au-delà des mots et des pensées. Avec "Origine", Julie nous rappelle notre puissance créatrice.

"Visions oniriques", Marion Gardet.

Voici est un voyage à travers les collages thérapeutiques de l'artiste plasticienne et designer Marion Gardet. Une invitation à la contemplation, à l'acceptation des aléas que la vie dépose sur notre chemin, qu'ils soient agréables ou non. Plongez dans des représentations oniriques, constituées d'éléments délaissés, réemployés comme les pièces d'un puzzle, pour raconter une nouvelle histoire et interroger le regard que nous portons sur nous-même et les éléments qui nous entourent.

Marion vous invite à participer à ce voyage en vous joignant à la création d'une œuvre collective, accessible pendant toute la durée du festival. Une invitation à la mise en mouvement, ensemble, pour construire une vision onirique de l'instant.

LES ATELIERS.

Toute la semaine des ateliers sont proposés. Les inscriptions se font sur HelloAsso.

AMANDINE GOULOUMES

Praticienne hatha yoga et inside flow. *Les Contamines-Montjoie.*

<https://amandinegouloumes.com/>

+33 6 77 55 88 99

Hatha Yoga: le Hatha Yoga est une invitation à retrouver l'équilibre et à nous ancrer dans l'instant présent. Accessible à tous, cette voie douce mais puissante nous guide vers une force tranquille : celle de se reconnecter à son essence. En enchaînant les asanas (postures), en explorant le souffle et la détente, nous libérons les tensions physiques et mentales. Le corps se renforce, l'esprit s'apaise, et peu à peu, un espace de clarté émerge – comme un miroir où se reflète notre vérité intérieure. Ce cours est une expérience pour incarner la paix et éveiller la présence, là où tout commence.

Inside Flow: comment peut-on entrer dans un état de flow en mouvement sur des musiques modernes ? C'est la promesse Inside Flow dans laquelle le yoga rencontre la

danse, où chaque geste s'accorde au rythme de la respiration et de la musique. L'accent est porté sur les transitions entre chaque mouvement pour développer fluidité et grâce. Une parenthèse pour se laisser traverser par l'instant, et y découvrir la poésie du mouvement.

ÉLISE VRANCKX

Praticienne vinyasa yoga. *Les Contamines-Montjoie*.
Instagram @barn_yoga.
+33 7 68 41 63 68

Vinyasa Yoga (English speaking): a class that lets you explore the relation between body, mind and soul by focusing on a physical practice as well as a pranayama and meditation. Each class is a creative flow of asanas placed together by the breath, to build inner/outer strength and balance in both body and mind. A moving meditation through body and breath awareness. Suitable for all students, embracing each and everyone's own pace.

JOY THABUIS

Instructrice de Pilates Authentique, praticienne en massage, & naturopathe.
Saint-Gervais-les-Bains.
<https://www.manuia-wellness.com/>
+33 6 17 56 65 49

Atelier Naturo & auto-massage: notre corps est merveilleux. Venez découvrir les secrets de la lymphe et ses pouvoirs. Apprenez comment prendre soin de votre système lymphatique, initiez vous aux auto-massages afin d'optimiser la circulation de la lymphe et gagner en sérénité.

JULIE LIEVORE

Artiste cosmique - dessin intuitif. *Les Contamines-Montjoie & Saint-Gervais-les-Bains*.
<https://www.julielievore.com/>
+33 6 09 75 71 07

Atelier d'art intuitif

Ici l'art n'est pas une technique, mais un rappel: bienvenue dans ce moment suspendu où l'on ne vient pas "apprendre à dessiner", mais laisser notre énergie s'exprimer à travers la forme, la couleur, le geste. Nous entrons ensemble dans un champ vibratoire où la création devient une porte d'accès à ta fréquence unique.

Guidé.e par ma voix, des chants-médecines, et des vortex énergétiques que j'ouvre pour le groupe, nous explorons un mouvement intérieur au-delà du mental, au-delà de l'esthétique, au-delà du contrôle.

Ici, il n'y a pas de bon ou de beau. Il y a ce qui te traverse, ce qui se libère, ce qui se rappelle.

JULIE PONSIN

Praticienne Qi gong & massages. *Les Contamines-Montjoie.*

<https://leqigongavecjulie.com/>

+33 6 21 95 30 76

Médiation sonore.

Cette méditation sonore s'appuie sur les sons thérapeutique des organes utilisés en médecine traditionnelle chinoise, associés à des instruments vibratoires pour harmoniser l'énergie.

Qi Gong.

Le Qi Gong est l'art de contrôler l'énergie. C'est une discipline de la médecine traditionnelle chinoise. Son but est de corriger les déséquilibres énergétiques et accéder à un bien être: l'harmonie du corps et de l'esprit.

Il s'adapte à la condition physique de tous, hommes, femmes et enfants.

MARION GARDET

Artiste plasticienne & Designer. *Saint-Gervais-les-Bains.*

instagram @onirique_vision

+33 6 17 33 59 55

Atelier Art du Collage.

Vous savez vous servir d'une paire de ciseaux ? Alors cet atelier est fait pour vous. Pratiqué depuis notre plus jeune âge, le collage est un médium de création simple et accessible. Durant cet atelier découvrez comment il peut devenir un outil d'expression, un appel à respirer l'instant présent. Sur le thème du "Paysage Intérieur", laissez vous surprendre par les formes, les couleurs, les textures. Laissez-vous jouer, méditer, oser, créer... et repartez avec votre paysage intérieur.

Un moment unique pour laisser parler votre créativité à travers une approche intuitive et libératrice.

MÉLANIE DIDILLON

Praticienne en Life Art Process® & "Soma Danse". *Les Contamines-Montjoie & Saint-Gervais-les-Bains.*

instagram @_artivi_

+33 6 65 86 59 41

Life Art Process®.

Découvrez le Life Art Process®: fondé par Anna et Daria Halprin et enseigné depuis 1978, le LIFE ART PROCESS® une pratique somatique qui trouve sa source dans la force expressive du corps en mouvement, auquel se combinent le dessin, l'écriture créative, la voix, l'improvisation. Les ateliers sont des espaces d'expérimentation et d'expression qui nous permettent de découvrir des ressources inattendues, d'explorer de nouvelles possibilités, de nourrir notre art et notre vie, de révéler et partager qui nous sommes.

Dans cet atelier, nous plongeons en nous-même et avec les autres. Nous libérons notre créativité, donnons une voix à notre intuition et nous laissons surprendre par ce que notre corps a à nous raconter. Laissez vous guider par Nos Pistes Intérieures.

Aucun niveau n'est requis ni pour le mouvement dansé ni pour l'écriture ou le dessin. Cet atelier est ouvert à partir de 12 ans.

Life Art Process® Duo Parent / Enfant.

Cet atelier est une invitation au jeu, à la relation et à l'imaginaire ! Découvrez ou redécouvrez le plaisir du mouvement, la joie d'improviser, le contact ! Ici ce sont les enfants qui font retomber les adultes dans l'enfance. Un moment de détente pendant lequel on se surprend ! Un espace ludique et poétique pour créer à deux en toute complicité.

Dans cet atelier d'expérimentation, nous commençons par un réveil du corps par le touché suivi d'un échauffement dansé pour muscler et explorer notre conscience de l'espace, du rythme, de l'énergie, du corps. Nous développons nos imaginaires et jouons !

L'improvisation, la danse, le dessin, l'écriture et les pratiques somatiques nous permettent de découvrir des ressources inattendues, d'explorer de nouvelles possibilités, de nourrir notre art et notre vie, de révéler et partager qui nous sommes.

"Soma Danse"

Bienvenue dans l'atelier "Soma Danse", un espace dédié à la danse improvisation libre et authentique. Nous invitons l'éveil de nos corps émotionnel, physique, imaginaire et spirituel.

L'approche est holistique et non-compétitive, basée sur la pleine conscience et l'acceptation de soi. Nous privilégions le ressenti profond plutôt que l'action.

Les improvisations permettent de s'amuser, se défouler, muscler sa présence et développer sa créativité. Elles nourrissent la conscience du corps et régulent le système nerveux, offrant une source de ressourcement global et un meilleur bien-être. Venez ouvrir de nouvelles possibilités et vous connecter au vivant en vous.

MÉLANIE JACQUET "MÉLA ÉNERGIE"

Praticienne en massage, magnétisme & huiles essentielles. *Les Contamines-Montjoie & Saint-Gervais-les-Bains.*

<https://melaniejacquet.fr/>

+33 6 13 95 64 02

Atelier Energie et huiles essentielles.

Dans cet atelier, j'ai à cœur de vous faire découvrir notre corps énergétique qui est aussi essentiel que notre corps physique, mental et émotionnel. Et par cette même énergie, je vous accompagne à prendre conscience de la puissance de la Nature qui se trouve au travers des huiles essentielles. Nous apprendrons comment les utiliser en toute sécurité.

ET VOUS, SUIVEZ-VOUS VOS PISTES INTÉRIEURES ?

Information: www.centrecultureldelagorge.com

Billetterie sur Hello Asso:

<https://www.helloasso.com/associations/artivi/evenements/nos-pistes-interieures-corps-art-energie>

Instagram @_artivi_

Instagram @amis_centre_culturel_la_gorge



LA GORGE
centre culturel

