

BOXE & ÉCRITURE

ATELIER DE 1H30 / 2H

La **boxe** est souvent associée au combat, à la confrontation, à la performance physique. Pourtant, pratiquée dans un cadre sécurisé et ludique, elle peut devenir **un puissant outil de médiation permettant d'explorer la relation à soi, à l'autre et au collectif**. Au coeur des ateliers : **la présence, la bonne distance, le regard, l'écoute, la contenance, l'attaque, la défense, la puissance, la rencontre, les émotions, le partage.**

BOXER, ÉCRIRE ET PARTAGER

En associant **pratique corporelle et création artistique (boxe & écriture)**, nous proposons **une médiation innovante, sensible et ludique**, adaptée à différents publics : jeunes, adultes, publics fragilisés, vulnérables ou en proie avec la violence.

Ils nous ont fait confiance



Rodolphe Lanfranchi (coach de boxe et thérapeute) et **Emmanuelle Jay** (écrivaine et art-thérapeute) co-anime cet atelier pour mieux comprendre les émotions, explorer sa relation à la confrontation, développer sa confiance en soi, favoriser la coopération, le partage et le respect des règles.



"Tous deux passionnés par la boxe et ses effets, nous avons imaginé des ateliers mêlant nos deux pratiques artistiques et sportives."

LES OBJECTIFS

BOXE & ÉCRITURE

A1h30 / 2h, 12 participants maximum.
Nous pouvons fournir les gants.

- Mettre les gants
- Expérimenter un assaut de boxe
- Sentir son corps dans une rencontre singulière avec l'autre
- Travailler sur les distances, la précision des gestes, les appuis, le regard
- Écrire à partir d'une expérience physique intense
- Poser des mots sur ses sensations, expérimenter sa puissance ou son impuissance
- Explorer son chemin intérieur avec les questions que soulèvent la confrontation et l'agressivité

Les participant·es sont invité·es à expérimenter :

- leur capacité à se défendre symboliquement,
- leur aptitude à coopérer et à respecter l'autre,
- leur faculté à transformer l'énergie en création.



« LA BOXE A TOUCHÉ
QUELQUE CHOSE DE
TRÈS PROFOND EN
MOI. IL Y A LÀ UN
MYSTÈRE QUE
J'ESSAIE DE PERCER »

SE DÉPASSER, TRANSPIRER, CRÉER



Devis sur demande

BOXE & ÉCRITURE

PHOTOS





Des ateliers pour créer, s'amuser, se découvrir

IMAGES & MOTS (association culturelle loi 1901)
13 allée Arnaud Beltrame,
75003 PARIS
assoimagesetmots@gmail.com
P. +33 6 64 95 38 25
www.imagesetmots.co

Présentation

Images & Mots propose des ateliers réguliers, des stages immersifs et des actions culturelles pour explorer et nourrir sa créativité à travers des pratiques mêlant le mouvement, l'écriture et la vidéo.

Notre association accompagne l'expression et le déploiement de l'imaginaire des enfants et des adolescents. Elle ouvre également des espaces créatifs, innovants et pluridisciplinaires pour les adultes.

Enfin, elle propose des actions culturelles de sensibilisation pour faire émerger des moments de rencontres et de partages autour de la boxe, de la danse, de l'expression des émotions, du plaisir d'écrire, de créer et de se retrouver.

Chez Images & Mots, chaque action culturelle naît d'une rencontre : entre des publics et des pratiques artistiques, entre des lieux et des récits, entre des corps en mouvement et des mots dansant. Nous créons des ponts et tissons des histoires entre art & thérapie, créativité & santé mentale, partage & inclusion.

Nos projets prennent forme dans des lieux variés — hôpitaux, structures médico-sociales, établissements scolaires, lieux culturels, associations, collectivités — et s'adaptent aux réalités de chaque terrain.