

ATELIER

BOXE & PHOTOLANGAGE

EXPLORER LA VIOLENCE ET SES ALTERNATIVES

Cet atelier se compose d'un cours de boxe et d'un espace de parole médiatisé par le photolangage. Pensé pour les institutions, il permet d'aborder chaque thème de manière corporelle et symbolique.

OBJECTIFS

- Explorer corporellement puis symboliquement le thème du jour
- Développer la conscience de ses émotions et de ses réactions
- Offrir un cadre sécurisant pour exprimer et transformer la violence
- Renforcer les compétences relationnelles et la communication
- Soutenir les ressources individuelles et collectives du groupe



QUI SOMMES-NOUS

Co-animé par une art-thérapeute et psychanalyste boxeuse et un coach de boxe professionnel également thérapeute de groupe, cet atelier offre un cadre sécurisé pour interroger la notion de violence – physique, émotionnelle ou relationnelle – et identifier des ressources individuelles et collectives pour y répondre autrement.

LES THÈMES

- **La notion de violence – physique, émotionnelle ou relationnelle**

Un espace pour reconnaître ses formes de violence, comprendre ce qui les déclenche et identifier des ressources individuelles et collectives pour y répondre autrement.

- **L'empouvoirement**

Un temps pour explorer sa capacité d'agir, renforcer la confiance en soi et cultiver une posture intérieure plus affirmée et autonome.

- **L'attaque, la défense, la protection**

Une invitation à questionner ses manières d'entrer en contact, de poser ses limites et de se protéger, tant dans le corps que dans les relations.

- **Puissance et vulnérabilité**

Un cadre pour accueillir sa force et sa sensibilité, comprendre leur articulation et trouver un équilibre juste entre expression et préservation de soi.



INFOS PRATIQUES

Nous fournissons les gants et le matériel de photolangage. Le groupe peut être en mixité ou non selon les besoins. L'atelier dure 2h. Nous nous déplaçons sur site exclusivement dans Paris (nous pouvons accueillir dans une salle à Paris). Devis possible pour un atelier par mois sur 10 mois.



DÉROULÉ

1h - Cours de boxe

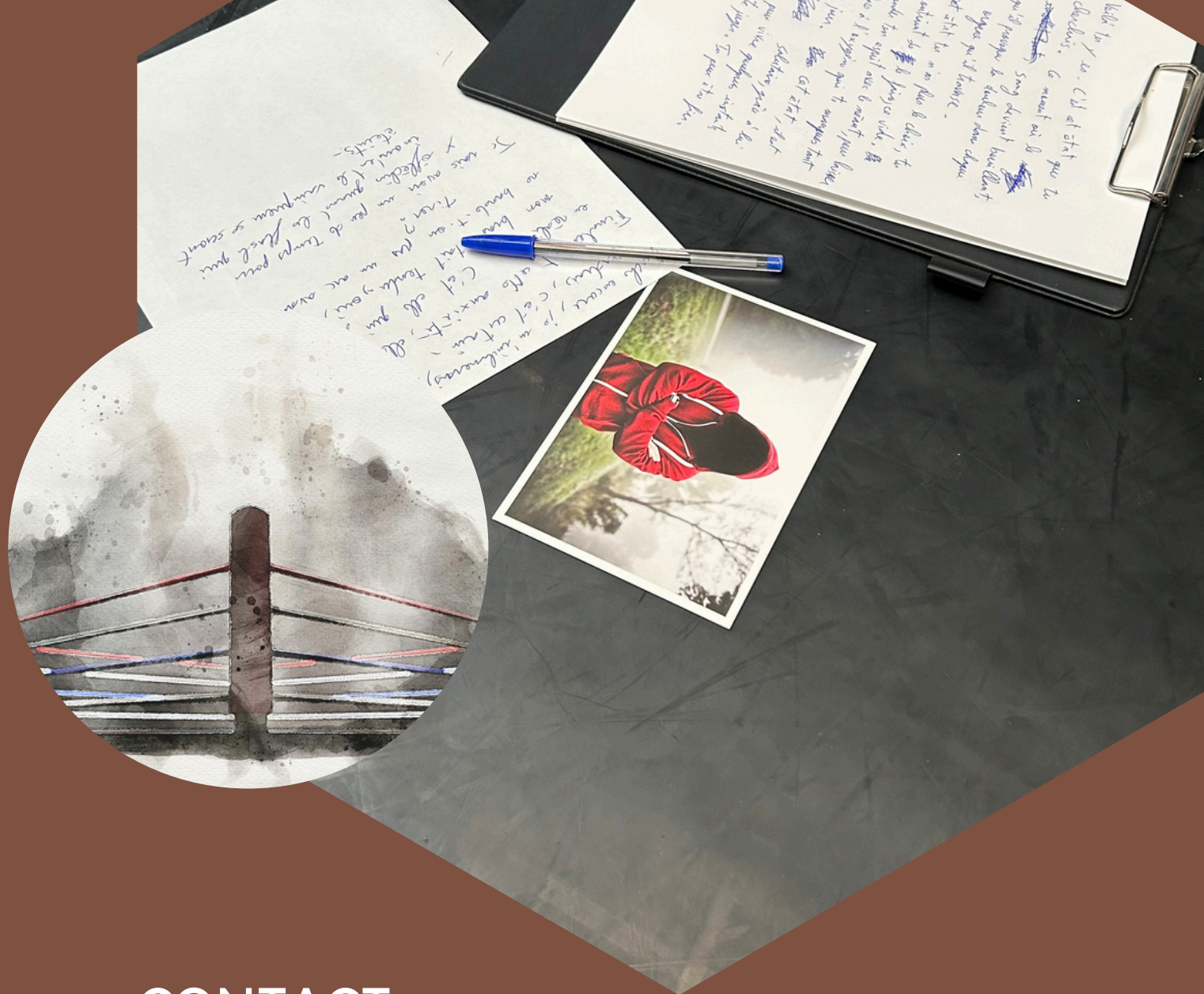
Mise en mouvement, travail sur la posture, le souffle, la force, la canalisation, le respect du cadre et des limites.

La boxe devient un outil pour ressentir, exprimer et transformer l'énergie liée à la violence ou au sentiment de protection.

1h - Groupe de parole médiatisé par le photolangage

À partir d'images choisies, chacun·e explore sa propre relation au thème : vécus, représentations, peurs, ressources.

L'échange permet de mettre des mots, de partager des expériences et d'envisager d'autres modalités d'expression ou de réaction.



CONTACT

ej.therapeute@gmail.com

www.emmanuellejay@gmail.com



