

« Dans le cadre des «Silver Friday» au LAM de Villeneuve-d'Ascq, le 21 août, nous est offerte une sophro balade. C'est Antoinette Morel, animatrice Mieux être au sein de l'ABLAV, (association des bénévoles œuvrant au loisir des aînés villeneuvois), qui la conduit. » JM

Nous sommes 16 participantes. Le salon du musée nous accueille pour la préparation de la balade : présence à notre respiration ; jeux préparatifs de nos 5 sens; retour à la marche de notre enfance. Nous voilà prêtes à sortir et à découvrir le parc avec des yeux d'enfant, avec un esprit d'exploratrices, présentes à l'ici et maintenant du spectacle de la nature.



Expression des participantes en fin de séance

Jacqueline : «Merci pour l'éveil de nos 5 sens : l'odorat avec la lavande, le goût avec la menthe, le toucher avec les petits grains de lavande. A nouveau, le toucher, en extérieur, avec quelques chardons et leurs piquants ou la douceur des graminées. L'ouïe avec le chant des oiseaux ou le bruit du vent dans les arbres. Contemplation de la merveille : dame nature qui renaît doucement après la sécheresse. Une pluie bienfaisante a fait son apparition hier, et aujourd'hui, je me suis offert un moment de douceur.»



Christine : «Une promenade dans une nature bien connue mais perçue très intensément et dans le moindre détail. Une expérience extraordinaire, un véritable éveil à la nature et à soi-même.»



Martine : «Belle balade où j'ai redécouvert le parc du LAM que je fais régulièrement mais sans le voir vraiment.»

Françoise : «Excellent moment de détente, tout en découvrant des endroits du parc que je n'avais jamais remarqués.»

Michèle : «Balade constructive, sérénité, calme intérieur, découverte de la nature et de soi-même.»



Hélène : «Belle échappée nature avec tous les sens, prête à m'envoler, merci.»

Anonyme : «Encore plus merveilleux que je ne le savais !»

Anonyme : «Merci pour autant de douceur et de prévenance.»

Jasmine : «Un moment pour moi, j'ai regardé et j'ai vu !»

Josette : «La nature est belle et odorante, même si le soleil s'est caché cet après-midi. Merci pour ce moment de zénitude.»



Jacqueline : «Autre moment de bonheur, dans la nature, au milieu des sculptures dont LA FEMME de PICASSO ou une magnifique MATERNITE de ROULLAND.»

Cet échange clôt notre balade.

Xavier BALIEU, médiateur au LAM prend le groupe en charge pour nous faire découvrir des sculptures du jardin du LAM



Il nous présente deux sculptures, celles Richard DEACON et de PICASSO.

La pluie nous oblige à battre en retraite. Nous nous retrouvons dans la salle de L'ART BRUT réouverte depuis peu et nous découvrons des «sculptures Totem».

Mme POMMENOF organisatrice des « Silver Friday » au LAM vient nous saluer avant la fin de cette visite qui a ravi les 16 participantes de la sophro balade. Elles se sentent si bien que leurs échanges se poursuivent bien au-delà de l'horaire prévu.