



# Création poétique à la japonaise: à la découverte du haïku et komorebi

 Mme FRUMUZACHE Oana

## INFORMATIONS

 M2A UP19  
(Atelier)

 Début le mercredi 18 octobre 2023

 DURÉE : 01:00

**Prix :** 60.00 €

**PROFILS :** Autrice | Coach créatif

### PRE REQUIS :

Pas de pré-requis

### MATERIEL :

À prévoir:

Un petit carnet (A6 ou encore plus petit à feuilles blanches) qui servira de support à votre créativité, un stylo et des feuilles de brouillon pour la partie créative.

Vous pouvez apporter des stickers, feutres, washi-tape ou toute autre décoration pour la forme finale de vos poèmes dans le petit carnet.

**CODE ACTIVITÉ :** 8MU0961

## DESCRIPTION

**Le haïku**, ce petit poème d'origine japonaise, est pratiqué dans les écoles comme dans les ateliers d'écriture partout dans le monde. Que ce soit les plus grands poètes ou de simples amateurs de poésie, il constitue un moyen d'expression poétique mais aussi un art de vivre. Pour certains, même de la thérapie artistique.

Cette forme japonaise de poésie permet de noter les émotions, le moment qui passe et qui émerveille ou qui étonne. Il capture l'instant présent dans ce qu'il y a de singulier et d'éphémère à la croisée de la permanence et l'impermanence. Peinture d'ici et maintenant, de l'ordinaire saisi avec une simplicité extrême afin d'apprivoiser l'émotion.

Considéré comme « le plus petit poème au monde », il s'écrit principalement sur trois lignes selon le rythme court / long / court : 5 / 7 / 5 syllabes dans sa forme classique.

**Komorebi** : difficile à traduire, le komorebi c'est l'image de la lumière du soleil qui filtre à travers les feuillages des arbres, un concept très présent dans les haïkus.

Une **musique relaxante** et une **thématique** s'ajoutent à cet atelier qui vous propose **d'écrire des haïkus** comme un livre manuscrit afin d'explorer votre créativité, écrire et profiter d'un moment de détente dans l'instant présent.

*Voyageur, le haïku*

*vole de langue en langue.*

*Oh, le drôle d'oiseau !*

*(Florence Olivier)*

**Le déroulement d'une séance en une heure :**

**5-10 minutes** pour présenter la thématique du jour et des images inspirantes.

**40-45 minutes** de création artistique et d'écriture au son d'une musique apaisante avec le support de l'animatrice.

**10 minutes** dédiées au partage et retours bienveillants.

*Distinction* pour la première séance :

**1ère séance** : nous allons approfondir dans l'art des haïkus et voir des exemples ainsi que démarrer la création par un tout premier petit exercice.

La lecture des textes et le retour du collectif permettent de vivre un moment constructif et bienveillant dans lequel tout le monde apprend de ses coéquipiers créatifs.

*L'atelier peut se réaliser en complément avec les autres ateliers : « La magie de l'art journal et l'exploration de soi » et « Créez un fanzine poétique ».*



## OBJECTIFS

Dans cet atelier vous pourrez :

- Oser, essayer, jouer, imaginer
- Développer votre créativité
- Améliorer votre confiance en vous
- Inventer à partir de contraintes données
- Gérer le stress (lors des lectures particulièrement)
- Convoquer votre imaginaire et vous ouvrir à celui des autres
- Faire des critiques constructives et bienveillantes
- Vous impliquer de manière active à un projet de groupe
- Apprendre à capter l'émotion dans l'ordinaire
- Apprendre la technique de l'écriture poétique des haïkus
- Pratiquer la pleine conscience
- Écrire spontanément et savoir retravailler ce type d'écriture
- Affronter la peur de la page blanche

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	18-10-2023	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	08-11-2023	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	15-11-2023	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	22-11-2023	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	29-11-2023	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	06-12-2023	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE