

## Les rêveries

Difficulté / dextérité : ★

Age : à partir de 7 ans

**Matériel** : une chaise par personne ; un appareil pour écouter de la musique (chaîne hifi, ordinateur, smartphone...) ; un papier, un stylo ou des crayons de couleur pour écrire ou dessiner sa rêverie

**Remarque** : pour vous accompagner dans l'étape ② et ③, vous trouverez sur le site et la page Facebook de Corpusfabrique :

- Un tutoriel audio de **relaxation**
- Différents fichiers sonores propices aux rêveries et promenades immobiles :
  - Une **rêverie accompagnée**
  - Des **musiques à rêver**
  - Des **poèmes sonores**, composés sur le monde des bruits, des bruissements, des frappés, des souffles, des crissements et de l'imperceptible chant des vies silencieuses
  - Des **poèmes lus et dits** par des poètes et des acteurs et enregistrés depuis leur domicile



- ① Asseyez-vous confortablement sur une chaise ou un fauteuil, les deux pieds bien à plat au sol et les mains sur les cuisses. Si vous rêvez à plusieurs, installez-vous en cercle.
- ② Prenez un temps pour retrouver la respiration calme et posée du sommeil, avec comme seul mouvement le ventre qui se gonfle quand vous inspirez, et qui se dégonfle quand vous expirez. Vous pouvez aussi lancer le tutoriel audio « Relaxation ».
- ③ Lancez une « Rêverie » audio ou une musique que vous aimez, et fermez les yeux. Pendant l'écoute, laissez venir les images. Que voyez-vous ? Quelle(s) couleur(s) apparaissent ? Quel(s) visage(s) ? Est-ce le jour ? Est-ce la nuit ? Etes-vous seul ou accompagné ? Est-ce qu'il fait chaud ou froid ? Est-ce agréable ou désagréable ?
- ④ A la fin de l'écoute, prenez le temps d'ouvrir lentement les yeux, de reprendre contact avec ce qui vous entoure et, si le cœur vous en dit, écrivez, dessinez ou enregistrez votre rêverie. Si vous avez rêvé à plusieurs, racontez-vous vos rêveries.
- ⑤ Envoyez-nous vos rêveries par mail à [corpusfabrique@gmail.com](mailto:corpusfabrique@gmail.com). Elles seront lues et/ou affichées sur le trajet du parcours lors du Festival du Solstice.
- ⑥ N'hésitez pas à recommencer et à rêver encore, et pourquoi pas chaque jour !