

## A LA RECHERCHE DE LA JOIE !

### *La joie comme déploiement poétique*

Dans nos vies très remplies, aux rythmes quotidiens trépidants, avec nos histoires uniques qui parfois nous malmènent et nous égarent, il peut être difficile d'être en lien avec notre joie intérieure et de réussir à la faire vivre en nous-même et avec le monde qui nous entoure.

Pourtant, il existe un être libre, léger et profond qui transmute le lourd, allège les peines et souffle des vérités tellement profondes.

Il vient nous susurrer à l'âme :

***danse, ris, aime, libère, pose-toi,*** regarde autrement...

Cet être sacré, nous l'avons tous en nous. C'est l'archétype du clown, détenteur de sagesse. Il ne se prend pas au sérieux et il explore la liberté.

Cet être de joie, parfois nous avons besoin d'aller le chercher.

**Comment déclencher en nous cet être qui danse sa vie et qui est joie ?**

Au travers d'exercices, dans un cadre bienveillant, nous partirons en voyage pour réveiller la joie, la faire vivre et grandir.

Dans ce stage résidentiel, nous allons explorer la simplicité de la présence par une série d'exercices contemplatifs, intuitifs et méditatifs. Par l'écoute des émotions contradictoires, nous explorerons ensuite le sabreur de joie avec ses excès, le chercheur de bonheur avec sa déraison pour mieux trouver le diffuseur de joie pas très raisonnable. Nous l'offrirons au monde, au nom de l'harmonie.

**Quelle sagesse dans tout cela.**

Contact : [bichedusoleil@free.fr](mailto:bichedusoleil@free.fr)



**Sandra Meunier** est art-thérapeute, fondatrice de NEZTOILES, des soins de joie à l'hôpital avec comme devise "*si on ne peut pas changer la vie, on peut changer le regard qu'on a sur elle*", pédagogue formatrice et auteure des dispositifs TERRE DE JOIE.

Depuis 2002, son personnage Anabelle amène de la joie profonde, relie les êtres en eux et propose une vision d'élévation avec humour et enchantement. Elle donne des formations, spectacles et conférences/spectacles dans toute la France et pays francophones.

L'idée la plus importante qu'elle développe est que même si ça va mal à l'extérieur, nous avons en nous les ressources pour retrouver notre joie intérieure.

Toute sa vie pédagogique et artistique est dédiée à cette transmission.

**Sandrameunier.com**