

Un nouveau rapport à l'art : la méthode du Mindful Art

18 mars 2020

Selon une étude de l'American Psychological publiée en 2017, une personne passe secondes devant une oeuvre d'art dans un musée. Le *Mindful Art* propose à tout u temps de s'inscrire dans le moment présent et ainsi ralentir le rythme. Nous somm modes de vie très stressant, sauf peut-être un peu moins en ce moment avec ce co

La démarche Slow Art où comment s'offrir la pos touché par une oeuvre

La tendance « slow » a déjà fait son chemin notamment en **décoration** avec son cor invitation à ralentir et à profiter du temps qui passe n'exclue pas le milieu artistique méthode du **Mindful Art** a été créée par **Marjan Abadie**, méditante depuis de nom l'origine de l'Institut Mindfulness à **Bruxelles**. Cette férue de poésie et d'art a devel

méthode de méditation face à des oeuvres d'art.

Vous pouvez participer à ses ateliers dans les musées et ensuite reproduire ses tec dans votre quotidien, à la maison ou au travail par exemple. Si, Antoine de Saint-Ex voit bien qu'avec le coeur », Marjan de son côté tente d'appliquer cette notion qui r et les sentiments. Cette démarche méditative est proposée aux non-initiés comme Le but premier est donc de ralentir et de se « laisser émouvoir par les oeuvres de f. pour une fois le **smartphone** bien rangé dans son sac et toutes les photos que nou de faire avec. L'idée est d'uniquement se concentrer sur soi-même et l'oeuvre qui s Pour cela, Marjan vous invite à débiter la séance en fermant les yeux. Petit à petit, conscience s'installe. Et lorsqu'il est temps d'admirer l'oeuvre devant vous, aucun ju de mise. Il est demandé de **considérer l'oeuvre comme une page blanche** pour l produire graduellement différents types d'émotions. Il faudra alors les accueillir en

La prochaine date aurait du avoir lieu le 26 mars prochain mais en raison du confir que le format de ce rendez-vous soit revu de façon digital.

Toutes les informations sur le Slow Art Project. Prix : 18€

Crédit photo en couverture :©Pauline Loroy

Lucie

<https://www.beart.fr/>

Lucie Barragan, est la Rédactrice en Chef de Be'Art Magazine. Historienne de l' souhaité allier sa passion pour l'art et l'écriture au sein d'un projet créatif et pa Be'Art Agency, un cabinet conseil digital et création de contenu.



SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM @BEARTMAGAZINE



