

# MUSÉE DE L'UNIVERSITÉ DE NAVARRE

—  
CAHIER DU CORPS  
ENSEIGNANT

—  
PROGRAMME  
JUST BREATHE



## OBJECTIFS

- » *Apprendre à avoir un regard attentif.*
- » *Apprendre à prendre du temps pour observer.*
- » *Apprendre à détendre le corps et l'esprit grâce à la respiration.*
- » *Mieux percevoir la réalité au travers de l'art*
- » *Développer une approche créative.*

## COMPETENCES

- » *Apprendre à observer en profondeur*
- » *Intrapersonnelle, social et d'apprentissage à apprendre*
- » *De consciences et d'expression culturelle*
- » *Citoyenne*
- » *Etre méthodique*
- » *Pensée- visuelle - Visual thinking*
- » *Poser des questions ouvertes*
- » *Être créatif*
- » *Se relaxer en ayant la pleine conscience de sois*

## CONNAISSANCES ESSENTILLES

- » *Connaître le corps et l'esprit dans leur état détendu et attentif.*
- » *Prendre conscience de soi.*
- » *Avoir un sens de l'observation.*
- » *Appréhender la réalité à travers le regard : art, humanités et science.*
- » *Être capable de prendre des décisions créatives afin de résoudre des problèmes.*

# PROGRAMME

# JUST BREATHE

## Activités

*Le programme est organisé  
autour de 4 étapes:*

### **1<sup>re</sup> Étape : L' Attention**

*L'activité est introduite par le  
sujet de l'attention et se  
poursuit au sein de l'atelier par  
des exercices d'éveil afin de  
développer l'observation.*



### **2<sup>es</sup> Étapes : Visual thinking**

*Ensuite, une activité de  
visual thinking  
[ visualisation de la  
pensée ] sera menée au  
travers du musée, impliquant  
la contemplation d'une œuvre  
d'art, suivie d'un dialogue  
sur ce qui a été vu.*

### **3<sup>es</sup> Étapes : Réspire et Relaxe-toi**

*Dans l'espace de l'atelier,  
l'activité sera sur la  
tranquillité de notre corps  
et de notre esprit, en  
utilisant des techniques de  
respiration.*

### **4<sup>es</sup> Étapes: Création Réfléchie**

*Enfin, une activité créative  
sera réalisée sur  
l'expérience de tranquillité  
et d'attention vécue au  
musée.*

# MÉTHODOLOGIE

*Éducation expérientielle, intégrant l'action avec les émotions et la pensée.*

*Pensée visuelle.*

*Apprentissage par l'action.*

*Questions ouvertes.*

*L'objectif est d'accompagner chaque individu dans son processus d'apprentissage, sans conditionner sa prise de décision et en respectant son initiative et sa créativité.*

# EVALUATION

*L'évaluation se fera en temps réel, à partir de la participation, du calme et du degré d'attention.*

## **Durée**

*2-2,5 heures*

## **HORAIRES**

*de 10 à 14 h*

## **LANGUES**

*Espagnol, Basque,  
Anglais, Français et  
Allemand.*

## **INSCRIPTIONS**

*Téléphone : 686 23 99 87  
[educacionmuseo@unav.es](mailto:educacionmuseo@unav.es)*



●●● Museo Universidad de Navarra

MUSEO.UNAV.EDU