



Une rencontre immersive, unique et  
sensorielle avec l'art

---

## DOSSIER DE PRÉSENTATION

---

### Contact

Marjan Abadie

[marjan@mindful-art.eu](mailto:marjan@mindful-art.eu)

[mindful-art.eu](http://mindful-art.eu)

---

Sommaire

---

- 1.L'expérience Mindful Art
- 2.Une offre hybride
- 3.Pour vos publics
- 4.Références



---

L'expérience  
Mindful Art

---

## EXPÉRIENCE

Mindful Art produit des expériences sensorielles, immersives et poétiques au service du bien-être des publics des musées, en faveur d'une rencontre intime avec l'art. *In situ* ou depuis chez soi, ce rendez-vous invite les visiteurs et participants à prendre le temps d'être absorbés par une oeuvre et d'établir avec elle un lien personnel et direct.

Par l'écriture, la production et l'animation de ces moments privilégiés, nous proposons un autre regard sur l'art, sur soi et sur l'autre, au-delà de nos appartenances culturelles, et sans prérequis artistique ou historique.

## FONCTIONNEMENT

Les expériences Mindful Art sont conçues et animées par Marjan Abadie, thérapeute cognitive et professionnelle de la méthode – dite Mindfulness – de méditation par la Pleine Conscience. Construite autour d'une oeuvre, l'écriture d'une session invite les participants à s'en imprégner, à accueillir les perceptions et se laisser toucher par les détails, nuances, formes, couleurs... de ce qui entre en résonance avec notre être. Ce lien intense et intime avec l'oeuvre éveille les sens tout en apportant des clés d'accès inédites, que l'on soit néophyte ou habitué à l'art.

Les séances aboutissent à un temps de partage collectif et d'échange d'expérience.



Atelier Mindful Art aux Musée des arts de Nantes

---

## Une nouvelle manière d'aborder l'art

---

### RALENTIR

Face à la consommation frénétique de la culture et à la tentation de la visite-éclair, nous concevons les expériences Mindful Art comme une forme de résistance à l'immédiateté. Notre mission est d'encourager une nouvelle expérience du musée comme espace de ressourcement et de disponibilité pour l'émotion.

### ABORDER L'ART SANS COMPLEXE

L'expérience Mindful Art se place à la croisée de la méditation, de la poésie, de l'engagement corporel et des neurosciences. Elle vise à la rencontre d'une oeuvre en faveur d'une approche plus émotionnelle et intuitive, portée sur le moment présent, la curiosité et l'ouverture

### S'OUVRIRE À L'OEUVRE, À SOI, À L'AUTRE

En établissant un lien sensible et personnel avec l'oeuvre, Mindful Art établit une nouvelle connexion à l'art, à soi et à l'autre. L'expérience sensible, émotionnelle et partagée ainsi vécue enrichit et ouvre notre compréhension du monde et nous rappelle que nous ne formons qu'une seule humanité, au-delà des frontières culturelles, linguistiques, physiques et temporelles.

## 2. Une offre hybride



Atelier Mindful Art aux Musées Hôtel Dieu

---

### Une offre hybride

---

---

#### ATELIERS IN SITU OU DEPUIS CHEZ SOI

Sous forme d'un atelier, l'expérience est animée *in situ* ou en visio-conférence. Sur place ou depuis chez soi, les ateliers ont pour objectif de réunir les conditions de l'attention que requiert l'immersion sensorielle et émotionnelle, tout en permettant à chacun de repartir avec la capacité de se créer son propre espace.

*Durée de l'atelier : 1h*

*L'atelier in situ peut être diffusé en visio-conférence*

#### CRÉATIONS SONORES

L'équipe Mindful Art propose également la conception et la production de séances enregistrées. Concentrés sur certaines oeuvres de vos expositions, ces contenus sont adaptés à l'immersion et l'exploration sensible des *oeuvres in situ* en solitaire ( ou depuis chez soi).

*Accompagnement sur-mesure*

Mindful Arts'efforce de co-construire ses expériences avec vous, selon votre projet et à chacune de ses étapes.

Nous portons une attention particulière à l'élaboration commune du projet et notamment de la communication, ainsi qu'au potentiel de médiatisation dont peut faire l'objet l'expérience Mindful Art au sein de votre musée.



Atelier Mindful Art au musée d'Art moderne de la ville de Troyes

---

### Pour vos publics

---

#### AGIR EN FAVEUR DU MIEUX-ÊTRE, DE L'INCLUSIVITÉ ET DE L'OUVERTURE À L'AUTRE PAR L'ART

Mindful Art vous offre le moyen d'une nouvelle approche du bien-être de vos visiteurs par une expérience unique, émotionnelle, sensorielle et transculturelle.

#### PORTER UN NOUVEAU REGARD SUR LES OEUVRES.

En créant un moment privilégié et intime avec l'art, Mindful Art propose à vos visiteurs – qu'ils soient novices ou habitués – de (re)découvrir les oeuvres de vos collections et expositions de manière originale.

#### FAIRE ÉVÉNEMENT

Si les ateliers Mindful Art peuvent prendre la forme de rendez-vous réguliers pour vos publics, ils peuvent aussi bien constituer des temps forts de votre programmation et faire événement.

#### INNOVER SANS SE HÂTER

Qu'elle soit physique ou numérique, l'expérience Art accompagne le regard sur les oeuvres et facilite la circulation du ressenti sans jamais se détacher de la confrontation attentive à l'art.

Références

ILS NOUS ONT FAIT  
CONFIANCE



MINDFUL ART DANS LA  
PRESSE





## Contact

Marjan Abadie

[marjan@mindful-art.eu](mailto:marjan@mindful-art.eu)

[mindful-art.eu](http://mindful-art.eu)