

Sieste musicale par Juliette Robine

Sieste musicale, dans le cadre d'une journée bien-être, au Centre Socio Culturel CAF d'Hérouville-Saint-Clair.



© Jade Bazin

L'intervention?

Juliette Robine intervient principalement dans le secteur de la petite enfance. Musicienne et multi-instrumentiste, elle propose des ateliers autour du son, de la découverte et de la détente.

Dans le cadre de son intervention, elle a animé une sieste musicale, d'une heure, à destination des mamans, organisée lors d'une journée dédiée au bien-être des mères, au Centre Socio Culturel CAF d'Hérouville-Saint-Clair.

L'objectif de cet atelier:

Favoriser la relaxation et d'offrir un temps de repos. Elle s'est conclue par un moment d'échange entre les participantes, permettant de renforcer le lien social.

Ce type d'activité vise à:

- Créer du lien entre les mères
- Encourager les échanges
- Proposer des espaces de détente accessibles

Pour mener à bien ce projet,

Lors de ses ateliers, Juliette ROBINE utilise une grande diversité d'instruments, notamment des instruments à vent, à cordes et des percussions. Parmi eux, on retrouve la kora, la shruti box ou encore la mandoline. Elle s'appuie également sur un répertoire riche de berceuses issues de différentes cultures, notamment turques, arabes et grecques.

Son approche repose en grande partie sur l'improvisation.

Elle adapte son intervention à l'ambiance du groupe et aux besoins des participantes. Son atelier propose ainsi un véritable voyage sonore, mêlant détente, découverte et ouverture culturelle. Ces temps favorisent souvent des échanges autour de la musique et des cultures, contribuant à un enrichissement mutuel.



Par ailleurs, une sieste musicale parents-enfants avait été organisée plus tôt dans l'année, avec la compagnie Bleu de Lune, dont Juliette Robine fait partie. Cette activité a pour volonté d'inclure différents publics.

[Juliette Robine, musicienne, multi-instrumentiste](#) (14)
[La Cie Bleu de Lune](#) (14)

[APPAS](#) (14)

[Centre Socio Culturel CAF d'Herouville-Saint-Clair](#) (14)