



**Bonus 1 et 2 si on prend les 6 ateliers.**

**Bonus 1 : Playlist : *Métamorphoses & Deuils Heureux***

<b>Titre</b>	<b>Artiste</b>	<b>Thème</b>
<i>Let It Be</i>	The Beatles	Acceptation, lâcher prise
<i>Praying</i>	Kesha	Renaissance après la souffrance
<i>Les Passantes</i>	Georges Brassens	Mémoire douce, passage du temps
<i>Shake It Out</i>	Florence + The Machine	Libération du passé
<i>Je reviens</i>	Daphné	Retour à soi après une perte
<i>See You Again</i>	Wiz Khalifa ft. Charlie Puth	Hommage, souvenir heureux
<i>Tout recommencer</i>	Hoshi	Nouveau départ, transformation
<i>I Will Survive</i>	Gloria Gaynor	Résilience, empowerment
<i>La Vie en rose</i>	Édith Piaf	Beauté retrouvée après la douleur
<i>Rise Up</i>	Andra Day	Espoir, élévation après l'épreuve
<i>Fix You</i>	Coldplay	Consolation, lumière dans l'obscurité
<i>Après le déluge</i>	Saez	Renaissance poétique
<i>Unstoppable</i>	Sia	Force intérieure, transformation
<i>Les séparés</i>	Barbara	Deuil doux, amour perdu
<i>Back to Life</i>	Hailee Steinfeld	Retour à la joie après le deuil

## **Bonus 2 : Musicothérapie** pour accompagner le deuil :

Chanter le son du rein, des poumons, du cœur.

3 organes peuvent être principalement impactés par le deuil.

- Le rein par la peur de l'inconnu par exemple
- Le foie qui est l'organe de la transformation des émotions
- Les poumons qui sont le lieu de la tristesse

Donc pour ouvrir ces organes au travail on va chanter leur son :

- "Sssss" pour les poumons (expulse la tristesse)
- "Shhhh" pour le foie (apaise la colère)
- "Wuuu" pour les reins (libère la peur)

En musicothérapie réceptive vous pouvez écouter

<i>Stronger (What Doesn't Kill You)</i>	de Kelly Clarkson	qui évoque la Croissance après l'épreuve
---	-------------------	--