

MARS 2025

# ENEZ VOUS RESSOURCER AU MO.CO.

Samedi 15 mars 2025, une journée spéciale Art et Santé pour prendre soin de vous



**Le rapport de l'OMS 2019 apporte les preuves de la contribution de l'Art dans la santé physique et mentale, et de son rôle dans la prévention, le traitement et la prise en soin des maladies aiguës et chroniques. Les équipes du MO.CO. vous proposent un programme pour lâcher prise et se ressourcer : visites thématiques, ateliers de pratiques artistiques; bain de gong, distillerie de plantes, sophrologie, biodanza, etc.**

**Tout au long de la journée, des stands pour s'informer avec des professionnels de la santé. Évènement conçu en partenariat avec le CHU de Montpellier et le Pôle Santé de la ville de Montpellier.**

**Partenariat avec la ligue contre le cancer**

## PROGRAMME DU SAMEDI 15 MARS

Accessible à tous, la journée 'Art et Santé' se déploie sur les deux centres d'art de Montpellier Contemporain, au MO.CO. et au MO.CO. Panacée.

Au MO.CO. (13 rue de la République, 34000 Montpellier)

**Bain de Gong avec Gong Sun Montpellier  
> 9h et 10h**

*Immergez-vous dans la vibration douce et intense des gongs pour entrer dans un état de relaxation profond ! L'utilisation de gongs pour rythmer les méditations est pratiquée depuis des siècles dans de nombreuses cultures asiatiques. Le gong bath en est une adaptation moderne et laïque qui s'inscrit dans la continuité de ces traditions.*

Les gongs produisent une très grande variété de fréquences qui facilitent considérablement le lâcher-prise mental et vous permettent d'entrer dans un état méditatif. En même temps, les vibrations émises vont venir parcourir tout votre corps et activer la circulation de votre énergie. Le gong bath procure les mêmes bienfaits que la méditation (meilleure gestion des émotions, baisse de l'anxiété, etc...) et contribue également à l'équilibre et à la bonne circulation de votre énergie.

Ce Gong Bath est proposé par Phil Wata qui est le fondateur du centre Gong Sun à Montpellier. Phil sélectionnera pour sa venue au MO.CO. plusieurs grands gongs aux sonorités variées, en s'inspirant du travail de l'artiste Guadalupe Maravilla, dont vous pourrez découvrir les œuvres lors de la visite de l'exposition *Éprouver l'inconnu*.

Atelier d'1h pour un public adulte (douze à quinze personnes). Sur inscription à [mocoreservation@moco.art](mailto:mocoreservation@moco.art)

**Capsule artistique Biodanza® avec Chloé Richaud  
9h30 > 11h**

*Joie de démarrer la journée en dansant !*

La Biodanza contribue à l'épanouissement en explorant un nouvel art de vivre à travers l'expression corporelle. Le terme Biodanza® est un terme forgé sur le préfixe grec « Bio » qui signifie « Vie » et sur le mot « Danza », danse en français, avec son sens premier de « mouvement intégré et plein de sens ». Poétiquement, la Biodanza® c'est la danse de la vie. La Biodanza® a été créée par Rolando Toro, psychologue, poète et peintre chilien. Cette pratique permet de développer l'intelligence émotionnelle et la confiance en soi, mieux se connaître, d'être bien dans sa peau et déployer sa créativité. Pas besoin de savoir danser, il suffit d'avoir envie de passer un bon moment.

Chloé Richaud est orthophoniste et facilitatrice de Biodanza. Elle est co-créatrice de l'Ecole de Biodanza Montpellier.

Tenue souple et bouteille d'eau conseillées. Atelier d'1h pour un public adulte. Sur inscription à [mocoreservation@moco.art](mailto:mocoreservation@moco.art)

**Balade ethnobotanique à la découverte du végétal sauvage de Montpellier  
> 11h**

Elles poussent au bord des trottoirs, se nichent dans les infractuosités des murs, se fraient un passage au milieu du bitume, mais la plupart du temps on ne les voit même pas : les plantes sauvages de milieu urbain ont pourtant bien des histoires à nous raconter...



Guadalupe Maravilla, *El Brujo Disease Thrower*, 2024.  
Vue d'exposition *Éprouver l'inconnu. Saison Art et Science*,  
MO.CO. Montpellier Contemporain, Montpellier, 2025.

Comestibles, médicinales, parfois toxiques, ces plantes n'ont cessé de nous accompagner notamment dans les moments les plus sombres de notre histoire (famines, guerres, épidémies). Démarrant dans le jardin du MO.CO., cette balade d'1h environ pour 15-20 personnes se poursuit sur les trottoirs environnants et conduit à interroger la place du vivant dans des milieux fortement anthropisés.

Emmanuel Raoul est paysan herboriste au Jardin de Bizac (Calvisson, Gard). Cet ancien journaliste reconverti dans la culture et la transformation de plantes aromatiques et médicinales propose de partager sa passion et sa connaissance du végétal au travers de visites guidées, balades botaniques et ateliers recommandés par le guide Lonely Planet (Languedoc-Roussillon 2023-24).

Déambulation urbaine, durée 1h (douze à quinze personnes). Sur inscription à [mocoreservation@moco.art](mailto:mocoreservation@moco.art)

### **La visite sophrologique avec Crystel Labasor 14h > 15h**

La pratique de la sophrologie permet de prendre conscience de la présence du corps comme révélateur de notre ressenti en se mettant à l'écoute de nos sensations et de nos émotions. Venez vivre une visite sophrologique de l'exposition *Éprouver l'inconnu* afin de percevoir ce que les œuvres d'art peuvent susciter et éveiller en vous.

Crystel Labasor, sophrologue diplômée de l'École Française de Sophrologie de Montpellier depuis 2015, intervient auprès d'enfants, d'adolescents et d'adultes. Elle propose des accompagnements en individuel à son cabinet de sophrologie à Sète et anime des séances en groupe auprès de différents publics. À partir de 8 ans. Sur inscription à [mocoreservation@moco.art](mailto:mocoreservation@moco.art) (12 personnes)

### **Consultations poétiques, musicales et dansées 14h > 18h**

Un voyage artistique immobile, un moment pour vous.

Les Consultations poétiques, musicales et dansées constituent un des programmes d'action artistique les plus innovants du Théâtre de la Ville (Paris).

Fondées sur le temps et l'écoute donnés à l'autre, le principe est très simple : une discussion de 20 minutes avec un artiste qui prend le rôle de médecin-poète. Créé par le directeur du théâtre de la ville et metteur en scène Emmanuel Demarcy-Mota, avec l'auteur Fabrice Melquiot, la Consultation poétique démarre par une question simple : « comment allez-vous ? ». S'ensuit une libre discussion de 20 minutes, à l'issue de laquelle l'artiste prescrit et interprète un poème, une musique ou une danse, spécialement choisi pour la personne rencontrée.

Durée de la consultation poétique : 20 minutes. Accès libre dans la limite des places disponibles.

### **Visite thématique Art et santé 16h > 17h**

L'équipe de médiation vous propose une visite de l'exposition *Éprouver l'inconnu* à travers la thématique du soin et de la santé. Partez à la découverte des artistes et des œuvres qui explorent le corps, le biohacking.

### **Et tout au long de la journée au MO.CO. (en accès libre dans la limite des places disponibles).**

**Quiz Art et Santé >** Testez vos connaissances sur les bienfaits de l'art et les liens entre art et santé.

**La visite méditative >** Empruntez notre petit guide pour vous accompagner à regarder les œuvres autrement et ralentir.

**Premiers secours en santé mentale >** Sensibilisation au module jeunes de la formation citoyenne de premiers secours en santé mentale.

**Découverte de la sonothérapie >** Prenez le temps de venir ressentir l'effet relaxant de grands gongs, de bols tibétains et de diapasons. Et si la vibration de certains sons pouvait vous faire du bien ?...

MO.CO. Panacée (14 rue de l'École de Pharmacie, 34000 Montpellier)



Pierre Unal-Brunet, *LIQUID QUESTION MARK*, 2022.  
Vue d'exposition *Prodrome*, MO.CO. Montpellier  
Contemporain, Montpellier, 2025.

**Restitution de la session d'Art sur Ordonnance rencontre avec l'artiste Pierre Unal-Brunet suivie d'une visite de son exposition.**

**> 12h**

Durant un mois, un groupe de 12 personnes a participé à une session de création avec l'artiste Pierre Unal-Brunet dans le cadre du programme l'Art sur Ordonnance au MO.CO. mené depuis 2022 en partenariat avec le CHU de Montpellier.

Plus d'informations : [www.moco.art/fr/art-sur-ordonnance](http://www.moco.art/fr/art-sur-ordonnance)

**Initiation à l'extraction, conservation et usage des actifs végétaux de plantes du bassin méditerranéen.**

**14h > 15h30**

L'atelier vous proposera d'identifier les plantes sauvages communes et /ou sauvages de la région, puis de découvrir leurs vertus et es différentes approches techniques pour extraire et conserver leurs principes actifs : infusions, sirops, macérats et alcoolatures. A la fin, les participants repartiront avec un remède qu'il a fabriqué durant l'atelier.

L'atelier est proposé par Emmanuel Raoul, paysan herboriste Au Jardin de Bizac (Calvisson, Gard). Cet ancien journaliste reconverti dans la culture et la transformation de plantes aromatiques et médicinales propose de partager sa passion et sa connaissance du végétal au travers de visites guidées, balades botaniques et ateliers recommandés par le guide Lonely Planet (Languedoc-Roussillon 2023-24).

Atelier d'1h pour un public adulte  
Sur inscription à [mocoreservation@moco.art](mailto:mocoreservation@moco.art)

**Atelier simulateur de vieillissement  
16h > 18h**

Cet atelier, proposé par l'École de Gériatrie et de Gériatologie de la Faculté de Médecine de Montpellier, a été créé pour permettre à ses participants d'expérimenter les conséquences du handicap et du vieillissement. À l'aide de combinaisons de simulation composées de plusieurs éléments, les participants font l'expérience sensorielle des principales déficiences liées à l'âge.

Ils peuvent ainsi percevoir les difficultés des personnes âgées et mieux comprendre leurs comportements et leurs besoins spécifiques.

L'atelier est mené par le Dr Stéphanie MIOT, Myriam AGGOUN et Marie-Laure PORTALEZ, enseignantes au sein de l'École de Gériatrie et de Gériatologie.

Tout publics. Sur inscription à [mocoreservation@moco.art](mailto:mocoreservation@moco.art)

**Et tout au long de la journée, de 11h à 18h au MO.CO. Panacée. (Entrée libre, dans la limite des places disponibles).**

**'L'Art sur Ordonnance au MO.CO.' un partenariat avec le CHU de Montpellier.** Découvrez les vidéos de présentation des ateliers artistiques menées dans le cadre de ce programme inédit.

**Quiz Art et Santé >** Testez vos connaissances sur les bienfaits de l'art et les liens entre art et santé.

**La visite méditative >** Empruntez notre petit guide pour vous accompagner à regarder les œuvres autrement et ralentir.

## MO.CO. MONTPELLIER CONTEMPORAIN UN ENGAGEMENT FORT EN FAVEUR DES PROGRAMMES ART ET SOIN

MO.CO. Montpellier Contemporain s'affirme comme un acteur clé de la rencontre entre l'art et la santé, en développant des projets qui intègrent l'art dans des processus thérapeutiques. L'initiative phare de cette démarche est le programme *Art sur Ordonnance* initié en 2022 en collaboration avec le CHU de Montpellier, qui permet à des patients de bénéficier de visites guidées d'expositions et d'ateliers créatifs, favorisant ainsi leur bien-être mental et physique. Ce programme s'inscrit dans une dynamique plus large visant à sensibiliser le public aux bienfaits de l'art sur la santé et à promouvoir des pratiques artistiques comme outils de soin.

### ART SUR ORDONNANCE

> Un partenariat inédit entre le DUPUP du CHU de Montpellier et MO.CO Montpellier Contemporain avec le soutien de Culture Santé - ARS Occitanie et la DRAC Occitanie.

Depuis 2022, MO.CO. Montpellier Contemporain et le Département d'Urgences et Post Urgences Psychiatriques (DUPUP) du CHU de Montpellier portent un projet partenarial inédit en France intitulé *L'Art sur Ordonnance* au MO.CO.

Le projet *Art sur Ordonnance* repose sur la conviction commune de l'écosystème artistique MO.CO. et du DUPUP/CHU de Montpellier, d'autant plus forte après la pandémie Covid en 2020/21, de l'urgente nécessité à sensibiliser le public aux avantages de l'engagement artistique pour la santé mentale et vise à faire sortir les patients de l'hôpital en leur prescrivant de l'art.

Depuis le début du 21<sup>e</sup> siècle, la recherche scientifique démontre les effets bénéfiques des arts sur la santé et le bien-être. Compte tenu des niveaux actuels de détresse psychosociale dans la société, il semble crucial d'engager nos concitoyens à participer à des activités créatives pour assurer la promotion du bien-être, de la santé et du capital social.

Un projet pilote, essentiel, qui a pour vocation, s'il se montre concluant à l'issue des études scientifiques qui l'accompagnent, de perdurer et rayonner en permettant à de nombreux autres projets d'Art sur ordonnances de voir le jour à travers la France entière.

**Qu'est-ce que L'Art sur Ordonnance au MO.CO. ? Ce projet propose aux patients une sensibilisation à l'art et un engagement dans une démarche de création artistique.**

Les personnes adressées par le DUPUP du CHU au MO.CO. bénéficient d'un programme complet mêlant rencontres avec les œuvres et les artistes, visites des expositions et ateliers de pratiques artistiques conçus spécifiquement par des artistes invités et s'appuyant sur la programmation du centre d'art contemporain.

Ils sont accompagnés durant toute la durée du programme par l'équipe du service des publics du MO.CO., qui mène par ailleurs, depuis longtemps de nombreuses actions adaptées et à la carte, à destination de publics empêchés ou éloignés de la culture.

### Pour qui ?

À destination des patients présentant des épisodes dépressifs. Les ateliers sont menés par les artistes au sein des deux centres d'art du MO.CO.. Au coeur de la ville, ces lieux culturels de convivialité, de vie, incluant des cafés restaurants, des résidences étudiantes, une librairie, un jardin, un patio, et qui ne sont pas associés à la maladie, sont des éléments clés dans ce processus. Par la rencontre avec l'art, les participants aux ateliers peuvent ainsi s'évader, aborder les thématiques artistiques et sociétales qui animent les artistes et découvrir leur propre créativité. Ils échangent, s'engagent dans une démarche de création artistique et coconstruisent avec l'artiste autour de son projet, tissent de nouveaux liens sociaux et s'enrichissent mutuellement des expériences vécues.

Et d'autres dispositifs tout au long de l'année menés par les équipes du département des publics : Danse au musée avec la chorégraphe Elsa Decaudin, des cycles d'ateliers avec des artistes au DITEP (Dispositifs instituts thérapeutiques éducatifs et pédagogiques), les ateliers du MO.CO. à la ludothèque du CHU pour les enfants hospitalisés et leur famille, etc.

Pour plus d'informations concernant les actions du département des publics du MO.CO. en faveur des programmes liés à l'art et au soin :

### Stéphanie Delpeuch

Directrice des publics  
+ 33 (0) 4 99 58 28 03  
+ 33 (0) 6 19 12 60 06  
stephaniedelpeuch@moco.art

### Charlotte Winling

Chargée de projets publics empêchés et éloignés de la culture  
+33 (0)4 99 58 28 04  
charlottewinling@moco.art





### LES JEUDIS MO.CO. PANACÉE

Des rencontres et conférences inédites sur l'art contemporain en partenariat avec Midi Libre.  
Auditorium MO.CO. Panacée, à 19h. Entrée libre.

**6 MARS** : Léo Fourdrinier, artiste & Arthur Le Saux, astrophysicien

**13 MARS** : Table ronde Art sur ordonnance au MO.CO. (Valérie du Chéné, Anne Lopez...)

**20 MARS** : Benoît Pype, artiste

**27 MARS** : Eva Jospin, artiste

**3 AVRIL** : Joey Holder, artiste et Benoît Charlot, directeur de recherche CNRS IES

**17 AVRIL** : Itzhak Goldberg, critique d'art

**15 MAI** : Pierre Unal-Brunet, artiste

Agenda complet sur [www.moco.art](http://www.moco.art)

## À PROPOS DU MO.CO. MONTPELLIER CONTEMPORAIN

MO.CO. Montpellier Contemporain est un écosystème artistique qui va de la formation jusqu'à la collection, en passant par la production, l'exposition et la médiation, grâce à la réunion d'une école d'art et deux centres d'art contemporain : le MO.CO. Esba (École Supérieure des Beaux-Arts de Montpellier), le MO.CO. Panacée (laboratoire de la création contemporaine) et le MO.CO. (espace dédié à des expositions d'envergure internationale).

## PROGRAMME DES EXPOSITIONS

### SAISON ART ET SCIENCE

15 février - 18 mai 2025

Commissariat de la saison Art & Science : Pauline Faure,  
Anya Harrison, Alexis Loisel-Montambaux, Deniz Yoruc  
Sous la direction artistique de Numa Hambursin

*Metempsychosis*

Ivana Bašić

Exposition monographique

*Prodrome*

Pierre Unal-Brunet

Exposition monographique

Au MO.CO. Panacée

(14 rue de l'Ecole de Pharmacie, Montpellier)

—

*Éprouver l'inconnu*

Exposition collective

Avec Isabelle Andriessen, Art Orienté Objet,  
Berdaguer & Péjus, Hicham Berrada, Morgan Courtois,  
HR Giger, Joey Holder, Tishan Hsu, Cooper Jacoby,  
Yunchul Kim, Josh Kline, Roy Köhnke, Kinke Kooi,  
Tetsumi Kudo, Emma Kunz, Candice Lin ; Pei-Ying Lin,  
Špela Petrič, Dimitris Stamatis & Jasmina Weiss ;  
Mary Maggic, Guadalupe Maravilla, Nam June Paik,  
Jean Painlevé, Bernard Palissy, Eduardo Paolozzi,  
Luboš Plný, Lea Porsager, Josephine Pryde, Victorien Sardou,  
Jeremy Shaw, Kiki Smith, Alina Szapocznikow, Haena Yoo,  
Anna Zemánková.

Au MO.CO.

(13 rue de la République, Montpellier)

### SAISON ÉTÉ

21 juin 2025 – dates à confirmer

Jean-Marie Appriou

Exposition monographique

Au MO.CO. Panacée

(14 rue de l'Ecole de Pharmacie, Montpellier)

Co-commissariat : Caroline Chabrand, Numa Hambursin

Vernissage vendredi 20 juin à 19h

Françoise Pérovitch

Exposition monographique

Au MO.CO.

(13 rue de la République, Montpellier)

Co-commissariat : Rahmouna Boutayeb, Numa Hambursin

Vernissage samedi 21 juin à 12h

Exposition des diplômés 2025 du MO.CO. Esba

Commissariat : Sophie Lapalu

Vernissage 18 juin (date et lieu à préciser)

### A VOIR AUSSI

#### HORS LES MURS EN PARTENARIAT

#### AVEC MO.CO. MONTPELLIER CONTEMPORAIN

Exposition du 25 janvier au 30 juin 2025

*Les historiens du futur*

Léo Fourdrinier

Site archéologique Lattara - Musée Henri Prades, Lattes

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Contact communication

MO.CO. Montpellier Contemporain

Margaux Strazzeri

Directrice communication et mécénat

+33 (0) 4 99 58 28 40

+33 (0) 6 29 86 46 28

margauxstrazzeri@moco.art

### Service des relations presse et médias

Montpellier Méditerranée Métropole

et Ville de Montpellier

direction-presse@montpellier3m.fr

Tel: 04 67 13 48 78

www.montpellier3m.fr

www.montpellier.fr

### MO.CO.

13 rue de la République, Montpellier

Ouvert du mardi au dimanche, de 11h à 18h (octobre-mai)

et de 11h à 19h (juin-septembre)

### MO.CO. Panacée

14 rue de l'École de Pharmacie, Montpellier

Ouvert du mercredi au dimanche, de 11h à 18h (octobre-mai)

et de 11h à 19h (juin-septembre)

### PHOTOS ET CRÉDITS

Visuels de l'exposition disponibles en ligne sur l'espace presse

www.moco.art

Identifiant : presse

Mot de passe : mocoPresse2024