

Stay in that pose for a moment,

ATELIERS D'EXPRESSION ARTISTIQUE

noticing the tension in your muscles,

the emotions, and thoughts of that moment.

PAR MARIIA KOLOGREEVA

Acknowledge and recognize yourself in that moment—this is where you are.

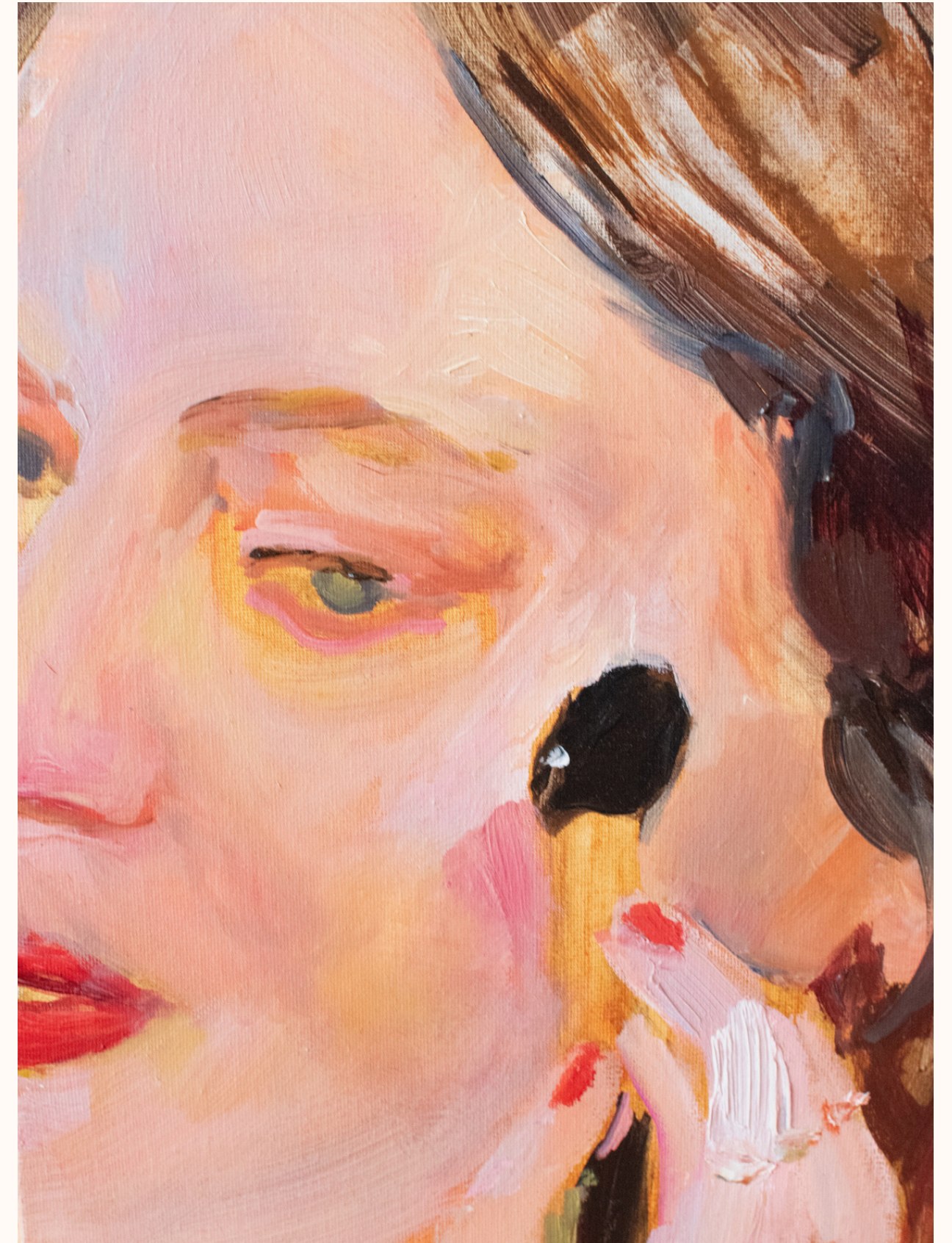
Ma pratique picturale est une expression plastique des mouvements psychiques : une manière de matérialiser des émotions, de donner forme à des expériences intimes. La peinture à l'huile, par sa matérialité, ancre les images dans le réel et agit comme un lieu de soin, où s'opère un mouvement cathartique.

Progressivement, ma réflexion s'est élargie à la mise en espace de l'image, en lien avec l'installation. Je cherche à créer des espaces d'hospitalité, des environnements où le spectateur peut ressentir, s'immerger, réfléchir. Ce qui m'intéresse ici, c'est l'état dans lequel le spectateur se retrouve : une expérience introspective, sensible, parfois troublante, où le corps réagit, se souvient, ou cherche un lieu d'apaisement. Ces espaces, oscillant entre le domestique et l'imaginaire, visent à accueillir la réalité émotionnelle et physique des corps.

Actuellement en cours de formation en art-thérapie, je propose des ateliers et interventions adaptés à différents publics, dans une optique de co-création. Ces dispositifs visent à explorer l'impact des médiums artistiques – peinture, installation, écriture – en tant qu'outils de transformation, de partage et de réappropriation de soi.



MA DÉMARCHE



MAKE UP, 2024



EXPOSITIONS

- 2025 – Le fil des émotions : Tisser les mondes partagés, Atelier Gaston, avec Alice Thibault, Montreuil (FR)
2025 – Maison à visiter, CAC La Maison, Lens (FR)
2024 – Future Plan. Allied Writing, It is not a church, Séoul (KR)
2022 – Language itself is a revolution, porté par le collectif ALIEN SHE, SOMA, Marseille (FR)
2022 – Il y a du feu sous la cendre, Mains D'Oeuvres, Saint-Ouen (FR)
2020 – Conte du symbole, Espace Jour et Nuit, Paris (FR)
2018 – Esprit, es-tu là ?, Ateliers d'artistes de Romainville, Romainville (FR)

RÉSIDENCES, INTERVENTIONS ET ATELIERS

- 2025 – Atelier en lien avec l'exposition Les mondes intérieurs, CAC Château de Tournelles, Bois-Colombes (FR)
2024 – Cycle de 3 ateliers Monstres et Apprivoiser des émotions, Médiathèque de Romainville, en partenariat avec l'association Art en Partage (FR)
2024–2025 – Résidence dans les centres de loisirs en partenariat avec l'association L'Art en Partage et la ville de Torcy (FR)

PRIX & BOURSES

- 2025 – Lauréate du concours Catawiki & Heartline

FORMATIONS

- 2025 – Formation pratique d'Art Thérapie, Le Centre d'Étude de l'Expression, Hôpital Sainte-Anne, Paris (FR)
2019–2023 – Master Médiation, Exhibition, Critique, Université Paris 8 Vincennes — Saint-Denis (FR)
2019–2021 – Master Pratiques, Histoires & Théories de la Photographie, Université Paris 8 Vincennes — Saint-Denis (FR)
2016–2019 – Licence Arts Plastiques, Université Paris I Panthéon-Sorbonne, Paris (FR)



FORMATS D'ATELIERS

CRÉATION ARTISTIQUE

🕒 1H30-3H

- Atelier de pratique artistique favorisant l'exploration de la matière, du geste.
- Les participant·es sont invité·es à expérimenter différentes techniques (dessin, peinture, collage, matériaux mixtes) dans une approche libre et intuitive.
- Format adaptable selon les publics et les contextes.

CRÉATION ARTISTIQUE + SON

🕒 1H30-3H

- L'atelier débute par une immersion dans un dispositif sonore enveloppant, suivi par un temps de création.

BAIN SONORE

🕒 1H30-3H

- Un atelier comprenant un rituel et un temps d'échange au début qui est suivi par une relaxation sonore.
- Une véritable pause pour se recentrer et se ressourcer.

PUBLICS

Ateliers accessibles à :

- Adultes
- Enfants et adolescent·es
- Groupes constitués (structures culturelles, éducatives, entreprises, associations)

FORMATS

- Atelier ponctuel
- Cycle de séances
- Projet sur mesure

INFORMATIONS PRATIQUES

- Durée : 1h30 à 3h
- Nombre de participant·es : adaptable
- Matériel : fourni ou à définir selon le lieu
- Intervention seule ou en collaboration artistique





LES BIENFAITS DES ATELIERS

RÉDUCTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

ÉVEIL ARTISTIQUE

MEILLEURE CONCENTRATION

AMÉLIORATION DU SOMMEIL

EXPRESSION DES EMOTIONS

RENFORCEMENT DU LIEN SOCIAL

CONTACT

MARIAKOLOGRE@GMAIL.COM

07 67 17 11 99

@MARIAKOLOGREEVA

