

# La Bulle d'air #2

Tout comme le quotidien de tous les citoyens, notre programme d'activités est chamboulé. En ces temps de confinement, il nous est cependant essentiel de rester solidaires et créatifs. C'est pourquoi nous souhaitons partager avec vous des pistes d'activités et autres idées inspirantes qui contribueront, nous l'espérons, à vivre le confinement le plus sereinement possible. Vous recevrez chaque semaine cette petite bulle d'air électronique insufflée par nos soins. Prenons soin de nous et des autres... restons chez nous.

## Le Grand Curtius comme si vous y étiez

Incontournable site muséal liégeois, le Grand Curtius se situe en bord de Meuse dans le cœur historique de Liège. Il accueille sur plus de 5000 mètres carrés un patrimoine exceptionnel de collections d'art et d'histoire. Que vous ayez déjà eu ou non l'occasion de vous y rendre, voici l'opportunité de le parcourir de l'intérieur. En effet, le musée vous propose d'accéder à ses trésors de chez vous. Pour cela, vous avez accès à plusieurs services :

- « Les petits jeux du Grand Curtius » vous permettent la découverte d'objets d'art ou d'histoire via une activité ludique et familiale ;
- des visites virtuelles qui vous emmènent dans différentes salles du musée, à la découverte de ses chefs-d'œuvre ;
- des vidéos de présentation qui vous font découvrir une œuvre issue d'une collection grâce aux explications d'une experte.

Votre visite virtuelle, c'est par ici : <https://www.grandcurtius.be>

## Origami For Life

Comme vous le savez, nous organisons régulièrement des ateliers Origami.

Cet art du pliage japonais allie sérénité, créativité et délicatesse. Que vous y soyez initiés ou non, nous vous invitons à rejoindre le mouvement Origami for life.

À l'initiative du designer belge Charles Kaisin, ce projet consiste en la création d'une installation d'origamis en vue de récolter des fonds pour l'hôpital Erasme. Un montage solidaire sera constitué de tous les origamis récoltés. Pour chaque origami reçu, un don de 5€ sera versé à la Fondation Erasme et aura pour but la création d'unités de soin pour le Covid-19.

Cliquez vite sur ce lien pour en savoir d'avantage et apprendre à faire un pliage d'oiseau que vous pourrez ensuite envoyer en soutien.

<https://www.charleskaisin.com/origamiforlife-fr>

À vos plis, prêts ? Créez!

## La musique, source de bien-être

En ces temps de confinement, il est primordial de trouver dans notre quotidien des sources d'apaisement. Quoi de plus adéquat que la musique ? La musique nous berce, nous enchante, nous raconte... Elle nous apprend aussi à écouter, et parfois, à s'écouter.

Pour nous aider à comprendre pourquoi la musique nous fait du bien, le psychologue et pianiste Erik Pigani signe un article que vous trouverez à l'adresse suivante :

<https://www.psychologies.com/Culture/Savoirs/Musique/Articles-et-dossiers/Musique-la-frequence-bien-etre>

À l'occasion de La Bulle d'air de cette semaine, nous vous invitons à prendre un instant pour vous, assis confortablement dans un recoin douillet de votre chez vous. Un moment de détente pour découvrir ou redécouvrir la musique classique, par exemple. Peut-être avez-vous des cds de symphonies de Ludwig van Beethoven, des morceaux électroniques des Quatres Saisons composées par Antonio Vivaldi... Peut-être souhaitez-vous saisir la musique qui passe à la radio, en dégustant une tisane de thym pour votre immunité...

### Quelques airs célèbres à (re)découvrir :

Symphonie du Nouveau Monde N°9 opus 95 de **Dvorak** - Symphonie N°5 Ouverture de **Beethoven** - Suite de Jazz Valse N°2 de **Tchaïkovsky** - Pierre et Le loup Ouverture de **Prokofiev** - Symphonie N°40 Premier Mouvement de **Mozart** - Prélude N°1 en Ut majeur de **Bach** - Ave Maria du **Schubert** - Marche Hongroise de **Berlioz** - Le Vol du Bourdon de **Rimski-Korsakov** - La Danse Macabre de **Saint-Saëns** - Valse du Petit Chien N°6 en Ré bémol majeur de **Chopin** - Danse Hongroise N°4 en Sol mineur de **Brahms**

### Pour les plus curieux...

France musique propose une série d'articles pour découvrir « dix (petites) choses que vous ne savez (peut-être) pas sur les grands compositeurs ». À découvrir ici :

<https://www.francemusique.fr/dossiers/musique-classique-10-petites-choses-que-vous-ne-savez-peut-etre-pas-sur-les-grands-compositeurs>

### Ressources radio :

- Musiq'3 à la fréquence 99.5 à Liège ou en ligne <https://www.rtbf.be/musiq3/>
- Klara à la fréquence 89.9 à Liège ou en ligne <https://radioplus.be/#/klara/herbeluister>

Prenons soin de nous et des autres...  
restons chez nous.

