

Ateliers de peinture et développement personnel:

**Accéder facilement à la créativité grâce à la relaxation.
Se ressourcer au contact de son univers intérieur.
Retrouver confiance et motivation grâce aux joies de la création.
Démarrer un projet créatif.
Affiner sa perception des couleurs.**

Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà peint ou dessiné pour venir.

Peinture, couleur, créativité.

Un jour, une couleur s'adresse à toute personne qui souhaite:

- . Se relaxer, s'exprimer avec la peinture, la couleur, ou l'écriture.
- . Se familiariser avec la créativité.
- . Faire un travail de développement personnel avec une activité artistique.
- . Construire ou développer un projet: personnel, artistique, professionnel...
- . Travailler sur des projets créatifs collectifs autour du thème de la couleur.

Relaxation

Ces ateliers peuvent apporter des **bénéfices thérapeutiques spécifiques** et je vous suggère pour les situations suivantes:

Stress, manque de concentration: Peinture et relaxation, Carnet de voyage intérieur.

« Manque d'imagination » : Peinture et relaxation, Peinture magique, Carnet de voyage imaginaire.

Apaiser une créativité débordante: Peinture et relaxation, Carnet de voyage intérieurs, Projet collectifs.

Déprime ou manque de vitalité: Carnet de voyage imaginaire. Peinture magique, Projets collectifs.

Douleur, traumatisme, invalidité, deuil: Peinture et relaxation, Peinture créative, Peinture magique.

Difficultés à s'exprimer avec les mots: Tous les ateliers de peinture et aussi de Carnets de voyage.

Orientation des ateliers:

.Travailler dans l'esprit de la méditation: développer la présence, l'attention, la concentration, observer le calme, le non jugement.

.Favoriser un travail vivant plutôt qu'un travail parfait.

.Reconnaître des valeurs telles que patience, tolérance, accueil, écoute, sincérité, spontanéité...

Ateliers axés sur la relaxation: Peinture et relaxation.

Ateliers inspirés de la méthode de relaxation Vittoz, de la méditation et de la théorie de la couleur des peintres.

Ateliers axés sur l'imaginaire et la créativité: Découvrir et développer son univers intérieur: Carnet de voyage imaginaire. Projet Participatif: Le carnet qui voyage.

Ateliers qui relient relaxation et créativité:

Peinture magique. Carnet de voyage intérieur et Carnet de voyage imaginaire.

Peinture créative. Peinture nature. Mandala.

Ateliers conçus et proposés par:

Hélène Beugras. Peintre, diplômée de l'Idhec (cinéma).

Formée: à l'histoire de l'art contemporain (faculté ST Charles), à l'enseignement des arts plastiques aux ateliers du Carrousel, aux approches de la psychanalyse, la méthode de relaxation Vittoz, la mémoire cellulaire, la méditation.

Interventions: Ateliers de groupe ou séances individuelles.

OIPA: MJC Seniors. Issy-Les-Moulineaux.

IFPS (Institut français de psychologie sacrée): Formation pour professionnels de la relation d'aide.

Le cabinet de Thérapeutes: Cabnation.

L'association Accordulien.

Foyer de jeunes travailleurs: Le CLTJ Didot.

Le club ABC du groupe AUDIENS.

Les comités d'entreprise du CNAM, de la société Intercontrôle, du journal Le Monde.

les CAES du CNRS: CLAS de Jussieu et CLAS Pouchet.

Ateliers pour enfants . DDAC . Auxerre.

Séances individuelles à la demande: Enseignement des arts plastiques, aide à projets artistiques et au développement personnel.

Contact : helene.beugras@orange.fr

<http://www.hb-creativite.fr>

01 45 86 10 45 ou 06 27 24 30 20

Peintures sur : Artmajeurhelenebeugras