



Illustration : travaux d'élèves.

De l'espace de tranquillité naît tout processus créatif. Eckhart Tolle.

## Les couleurs du moment présent

. Entrer dans le silence et le présent .

### Relaxation: Ateliers carnet de voyage intérieur :

Pour les personnes qui aiment la couleur ou qui cherchent un moyen d'expression intuitif, je propose des exercices inspirés de la méthode de relaxation Vittoz et de la théorie de la couleur des peintres.

Nous élaborons progressivement un petit carnet de voyage intérieur.

Ce travail particulièrement recommandé pour enlever le stress, favorise le développement de l'observation et l'émergence de la créativité. Je vous guiderai dans ce travail, vous pourrez apprendre les bases des mélanges colorés et découvrir une méthode de travail.

Il n'est pas nécessaire de savoir peindre ou dessiner pour venir à cet atelier.

## Un jour, une couleur

. Jouer avec les couleurs et la créativité, laisser place à l'intuition, l'inspiration, l'expérimentation, l'imaginaire .

### Créativité : Ateliers carnet de voyage imaginaire :

A l'aide d'images et de mots, les associations peuvent venir toutes seules et nous étonner parfois. On peut se retrouver très vite emmené dans une histoire...

Cet atelier très ludique permet à la créativité et à l'imaginaire d'émerger extrêmement facilement.

Il convient autant à des personnes qui ont besoin de se revitaliser, qu'à des personnes qui ont simplement envie de créer ou de se familiariser avec la créativité.

Il n'est pas nécessaire de savoir peindre ou dessiner pour le suivre. Il ne s'agit pas de faire quelque chose de compliqué, mais seulement d'observer ce qu'on aime ou ce qui nous attire.

Je vous propose de laisser se dérouler une histoire à votre image...



Illustrations : extraits de la réalisation collective du carnet qui voyage: L'homme vert

## Projet collectif destiné à tous : le carnet qui voyage...

Ce projet favorise des rencontres et échanges entre personnes qui ne se connaissent pas. Il donne l'occasion de développer sa créativité avec un projet ludique autour de la couleur, et d'acquérir de nouvelles connaissances tout en s'amusant.

Le carnet vert autour du thème de la nature: l'homme vert est terminé,  
Une réunion repas aura lieu le 30 Septembre à partir de 12H30.  
Me contacter par mail ou par tel pour les informations pratiques complémentaires.  
Merci à tous les participants du carnet.

## actuellement circule le carnet jaune: Jaune comme....

Chacun peut y participer gratuitement, sans pré-requis artistique.  
Il est important d'être motivé et sérieux dans les délais demandés pour le retour du carnet de voyage.

Si vous ne savez pas peindre ou dessiner, vous pourrez décalquer, écrire, peindre des surfaces colorées, gribouiller, découper, coller des images, des articles ou y consigner toute information qui vous intéresse sur le thème donné. Vous pouvez y créer entre deux et cinq pages. A la fin du carnet, une réunion entre participants permet à chacun de le découvrir dans sa totalité. C'est l'occasion de se rencontrer, de programmer d'autres carnets, d'autres projets... Les carnets se déplacent par la poste, vous pouvez l'envoyer à quelqu'un que vous connaissez et qui est motivé et sérieux ou bien me contacter afin que je vous donne l'adresse du participant suivant.

Afin concrétiser au mieux le projet, je propose un calendrier d'envoi du carnet:  
Quand vous le recevrez, vous devrez le renvoyer au plus tard à la personne suivante avant la date la plus proche de celle de votre date de réception parmi les dates suivantes:

### Carnet jaune: Jaune comme...

10 Septembre, 20 Septembre, 30 Septembre, 10 Octobre, 20 Octobre....

Pour participer à ce projet créatif, merci de me contacter par mail ou par téléphone (voir page d'accueil) afin que je vous précise si nécessaire le mode d'emploi du [carnet qui voyage...](#)