



Créativité

Se ressourcer au contact de son univers intérieur.
Retrouver confiance et motivation grâce aux joies de la création.

Idéal pour associer et relier les choses les plus hétéroclites sans se préoccuper de rationalité, le carnet de voyage est **un outil créatif et ludique par excellence.**

Dans cet espace de recherche, on peut se tromper, coller une feuille sur une autre, faire des essais, se laisser aller à ce qui vient, réaliser des croquis préalables à une œuvre (carnets d'artistes chercheurs comme Léonard de Vinci), faire des exercices, prendre des notes (carnet de développement personnel) ou dérouler un projet. Cette activité permet de lâcher prise, de retrouver l'esprit d'expérimentation, d'invention.

Ateliers carnets de voyages imaginaires :

Découvrir, développer ou transformer son univers intérieur :

Se remotiver, se redynamiser grâce à un atelier qui vous aide à développer votre imaginaire et à élaborer un projet. Il ne s'agit pas de faire quelque chose de compliqué, mais seulement d'observer ce qu'on aime, puis, vous pourrez relier votre imaginaire à un projet ou un rêve qui vous tient à cœur.

Accompagnement personnalisé avec un carnet de voyage

Je propose aussi en séance individuelle un programme de coaching avec un carnet de voyage. Il peut aider toute personne qui veut démarrer un projet ou découvrir la créativité. Il convient aussi à des artistes qui souhaitent approfondir leur recherche, orienter leur travail en un sens qu'ils ne connaissent pas encore.



Illustration: peinture d'une participante au projet Le carnet vert.

Projet collectif : le carnet qui voyage...

Développer la créativité avec un projet ludique autour du thème de la couleur.

Nous sommes tous créatifs. Réalisé avec une dizaine de personnes en 2017/ 2018, le carnet qui voyage s'envoyait d'une personne à l'autre par la poste, et des réunions régulières ont permis aux personnes de se rencontrer. Un thème sur la couleur était proposé. Ont été créés : Le carnet vert: l'homme vert, Le carnet jaune : Jaune comme, Le carnet rouge : Le moment rouge, Les carnets bleus : Variations bleues 1 et 2.

Cette année, une autre proposition vous est faite sur ma page facebook :

<https://www.facebook.com/creativitehb/>

Art et thérapie : relaxation couleur, créativité.

**A partir de montages image que je vous propose, vous pourrez laisser aller votre imaginaire....
1ère proposition dans une publication du 3 Février.**

