



## 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.

Découvrir, développer ou transformer son univers intérieur :  
Ateliers carnets de voyages imaginaires :

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.

En séances individuelles ou en ateliers de groupe (Voir la rubrique calendrier).  
Il n'est pas nécessaire de savoir peindre ou dessiner pour suivre ces ateliers.

Accéder facilement à la créativité grâce à la relaxation.  
Ateliers carnet de voyage intérieur :

Vous aimez la couleur ou cherchez un moyen d'expression intuitif ?  
Je vous propose des exercices inspirés de la méthode de relaxation Vittoz et de la théorie de la couleur des peintres. Nous élaborons progressivement un carnet de voyage intérieur.  
Particulièrement recommandé pour enlever le stress, favorise le développement de l'observation et l'émergence de la créativité.



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

**Projet collectif : le carnet qui voyage...**  
**Démarrer un projet créatif. Affiner sa perception des couleurs.**  
Acquérir et faire de nouvelles connaissances tout en s'amusant...  
Développer la créativité avec un projet ludique autour de la couleur.

Ce projet a pour objectif de montrer que nous sommes tous créatifs et à été réalisé avec une dizaine de personnes en 2017/ 2018. Le carnet 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**

Le carnet qui voyage est un projet évolutif qui se décline et s'adapte à différents publics. Dans tous les cas, il permet aux personnes (si elles ne le savent pas déjà) de se découvrir créatives, et de se rencontrer.

La suite du projet est en cours d'élaboration. Revenir sur le site ou me contacter pour en savoir plus.