



Je vous propose des ateliers qui permettent de travailler avec l'imaginaire, l'intuition, la créativité:

Peinture créative

A partir d'un sujet ou thème que vous souhaitez travailler, je vous inviterai à trouver en vous même la signification que vous donnez à ce travail mais aussi à laisser émerger la créativité . Il n'est pas nécessaire d'avoir eu une pratique préalable pour venir, je vous enseignerai les techniques dont vous aurez besoin.(dessin, peinture, acrylique, aquarelle, gouache, crayons, techniques mixtes) .

Relaxation : Peinture intuitive

Je vous propose des exercices de peinture inspirés de la méthode de relaxation Vittoz. Cette méthode basée sur la prise de conscience de nos perceptions sensorielles nous permet de contacter la présence, le silence. C'est l'occasion de mettre en pratique « le pouvoir du moment présent » « ...afin de calmer notre esprit et d'habiter le corps..., sortir de la prison des pensées négatives et vivre plus sereinement. » Eckhart Tolle.

Ces exercices apportent un support à l'expression et permettent un ancrage. Ils amènent à peindre de façon naturellement libre et intuitive, à expérimenter le pur plaisir de la peinture et de la couleur.

Recommandé aux personnes stressées ces exercices apportent souvent un lâcher prise immédiat.

Créativité : Peinture magique

Vous serez invités à expérimenter certains exercices et procédés techniques proches des fonctionnements du rêve, de la créativité et qui favorisent l'émergence de l'imaginaire. Cet atelier peut être suivi par les débutants comme par ceux qui ont déjà une pratique. Il est très valorisant grâce à la créativité qui peut émerger chez chacun.

Pour les dates de ces 3 ateliers, voir la rubrique calendrier.
Vous pouvez aussi, sur demande, y avoir accès en séance individuelle.

En séances individuelles ou en petit groupe: 75013. Métro Bibliothèque .

Initiation à la couleur.

Participation: 40E/2H00 en cours particulier. Le matériel est compris.
Forfait 10 cours de 2H00 : 300E. En atelier de 1 à 4 personnes maximum.
Me contacter pour les horaires, nombreuses possibilités.

