



Illustration: travaux d'élèves à l'atelier peinture et relaxation

La peinture en soi peut être profondément relaxante. De plus, l'utilisation de la couleur peut apporter certains bénéfices de la chromothérapie.

Dans ces ateliers vous aurez l'occasion de vous exprimer librement, au delà des mots, et de laisser venir la créativité.

Vous pouvez les suivre en ateliers de groupe (voir calendrier) ou en séances individuelles.

## Peinture et Relaxation

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.

Cet atelier peut être complété par un moment ou une séance de peinture intuitive.

## Imaginaire, intuition, créativité : Peinture magique

Certains exercices et procédés techniques proches des fonctionnements du rêve, de la créativité 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.

## Peinture créative

A partir d'un sujet que vous souhaitez travailler, je vous inviterai à trouver en vous même la signification que vous donnez à ce travail et à laisser émerger la créativité .

### Pour vos projets créatifs:

Vous souhaitez créer un tableau, des illustrations, un logo, un carnet de voyage avec des images «réalistes», des dessins pour une production artisanale, une collection ...

Je vous propose:

### Initiation au dessin, à la couleur, aux techniques de peinture.

Cours particulier : 35E/H00, matériel compris.

Petits groupes: Tarif dégressif . Paris 13ème. Métro Bibliothèque.

### Forfaits 5 cours:

Cours adaptés à votre demande et à votre niveau pour acquérir des bases solides qui vous permettrons de continuer un travail de façon autonome.

Participation: Forfait de 250E pour 5 Cours de 2H00. réglables à l'avance.

Le Matériel est compris. Me contacter pour les horaires, nombreuses possibilités.