



S'exprimer librement, au delà des mots, laisser venir le geste et les couleurs...

La peinture en soi peut être profondément relaxante.

Mon approche peut apporter aussi certains bénéfices de la chromothérapie.

En ateliers en groupe (voir calendrier) ou en séances individuelles.

## Se relaxer pour créer

### Peinture et Relaxation

Expérimenter le pur plaisir de la peinture et de la couleur !

Mettre en pratique «le pouvoir du moment présent» grâce à des exercices inspirés de la méthode de relaxation Vittoz. Ces exercices apportent un support à l'expression, permettent un ancrage, amènent à peindre de façon naturellement libre et intuitive. Recommandés aux personnes stressées ces ateliers leur apportent souvent un lâcher prise immédiat.



## Créativité : Se ressourcer au contact de son univers intérieur.

### Imaginaire, intuition, créativité : Peinture magique ou intuitive

Favoriser l'émergence de l'imaginaire...à travers des exercices et procédés techniques proches des fonctionnements du rêve et de la créativité. Pour les débutants comme par ceux qui ont déjà une pratique. Un atelier très valorisant grâce à la créativité qui peut émerger chez chacun.

## Retrouver confiance et motivation grâce aux joies de la création.

### Peinture créative

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



Illustration: Travaux réalisés par des participants à ces ateliers.