***PROGRAMME***

***ATELIER CREATIF***

***« JE REVEILLE MES***

***POUVOIRS CREATEURS »***

**Laboratoire d’exploration créative**

La créativité stimule les émotions positives qui ouvrent l’esprit, amènent de nouvelles perspectives, élargissent la palette de nos pensées et nous rendent plus réceptifs à notre environnement et bienveillants à nous-même.

Odeurs, matières, couleurs… surprises au détour d’un collage… Tout dans le jeu artistique délivre un message supplémentaire, stimule le mode « cerveau droit » et les sens. Son langage métaphorique ouvre à l’intuition et aux synchronicités… C’est là qu’opère la magie (que l’âme agit).

***Je réveille mes pouvoirs créateurs***

Un contenu riche et accessible d’expériences guidées pas-à-pas dans des invitations créatives adaptées ne nécessitant aucune expertise artistique.

Atelier **« Je réveille mes pouvoirs créateurs »** est un **parcours créatif** à suivre à son rythme.

Ces **expériences intuito-créatives** invitent à engager **la sagesse de nos mains** dans le **dialogue créatif avec notre enfant créateur**.

Des propositions accessibles pour nouer des liens par **la créativité**, avec cette sagesse millénaire qui vient équilibrer et nourrir notre écologie intérieure.

L’opportunité de **stimuler**, au fil des créations, **votre réceptivité à vos perceptions intuitives** et à vous laisser surprendre par **la justesse** et la **profondeur de votre récolte créative**.

**Objectifs :**

Vous souhaitez vous mettre plus à l’écoute des messages de **Votre guidance intérieure.**

***Pour actualiser votre quotidien,***

***vous déployer***

***et vous ressourcer***

***Faire de votre vie une œuvre d’art***

***Créer la vie qui vous ressemble***

A l’issue des ateliers, des conseils et exercices vous serons donnés pour pratiquer la gratitude envers soi, activer ses ressources intérieures et nourrir l’élan créateur dans son quotidien.

**Personnes concernées si :**

* Vous souhaitez **vous offrir un espace** où vous serez **accueilli(e) en toute confiance et bienveillance pour exprimer votre authenticité et votre spontanéité**
* Vous ressentez le besoin de **prendre soin de vous**
* Vous recherchez un **apaisement durable** après la traversée d’évènements de vie difficiles
* Vous éprouvez l’envie de **mieux comprendre et gérer vos émotions.**
* Vous aspirez à vous **relier à votre nature profonde** pour vivre plus en **harmonie**.
* Vous aimeriez découvrir **des parts de vous, restées en sommeil.**
* Vous souhaitez vous mettre **plus à l’écoute de votre intuition**.
* Vous désirez **réveiller, développer votre élan créateur**

**Techniques utilisées :**

Tout au long de ce voyage seront utilisées les techniques dont :

* Les visualisations
* L’ancrage
* La méditation créative
* Le scan du corps
* L’auto-portrait,
* Le mandala de la réconciliation
* Les affirmations positives via la création de son mantra
* La création d’un objet de pouvoir
* Le « bilan où j’en suis et où je vais »
* La lettre à la vie
* Le rituel de contact avec son Sage ou son Allié
* La création collaborative avec le dessin collectif de groupe

**Programme :**

 Introduction :

Principes de base : écoute de soi, acceptation, confiance en sa créativité

1. Supports créatifs :
* Présentation des différents types de supports : carnet, toile, feuille libre, magazines, etc.
* Exploration des différentes techniques de dessin, peinture (aquarelle, pastel, fusain, etc.), écriture et collage
* Exercice de mise en pratique : dessin ou peinture libre
1. Ecriture créative :
* Introduction à l'écriture créative : écriture automatique, mindmapping
* Exploration de différentes techniques d'écriture : brainstorming, clustering
* Exercice de mise en pratique : écriture libre, sur un sujet proposé ou non

3.Techniques mixtes :

* Présentation de techniques mixtes : collage, assemblage, écriture, peinture
* Exploration de différentes textures et matériaux : papier, carton, tissus etc.
* Exercice de mise en pratique : création d'un collage ou d'un assemblage avec les matériaux proposés

4. Autoportrait :

* Introduction à la thématique de l'autoportrait
* Exploration des différentes façons de se représenter : autoportrait, portrait classique, silhouette, ombre, etc.
* Exercice de mise en pratique : création d'un autoportrait selon la technique choisie

Conclusion :

* Discussion sur l'impact de l'art créatif sur le bien-être et la créativité personnelle
* Propositions pour continuer la pratique du journal créatif de manière autonome

**Matériel requis propre à chaque participant(e) :**

1 photo style identité

1 photo de plein pied

1 joli cahier

1 carnet/totem « cahier ressources »

1 petite pierre plate blanche

1 coquille Saint-Jacques

Vos crayons préférés si vous en avez

**Matériel fourni :**

Tout le matériel nécessaire à l’atelier sera fourni par Evelyne.

**Lieu :**

Charbonnières

**Dates :**

14, 15 et 16 juillet 2023

**Horaires:**

9h-12h et 14h-17h30

**Tarifs :**

330 € pour les 3 jours indissociables, fournitures comprises