

La couleur pour se relaxer et pour créer

Créer pour améliorer sa qualité de vie

Créer pour se relier

En se focalisant sur la couleur, nous nous détachons du jugement.
Grâce à cette libération, nous nous sentons plus relaxés et pouvons ainsi accéder très facilement et sans effort à la créativité.

Se relaxer avec la peinture : Des exercices inspirés de la méthode de relaxation Vittoz et de la théorie de la couleur des peintres.

Créer, découvrir, développer ou transformer son univers intérieur : Carnets de voyage intérieurs ou imaginaires.

Se relier grâce à une activité agréable : Projets collectifs créatifs.

Orientation des ateliers :

- . Travailler dans l'esprit de la méditation : développer la présence, l'attention, la concentration juste, observer le calme, le non jugement.
- . Favoriser un travail vivant plutôt qu'un travail parfait. Reconnaître des valeurs telles que patience, tolérance, accueil, écoute, sincérité, spontanéité...

Ces ateliers ne nécessitent aucun pré-requis et sont particulièrement adaptés à un **public fragilisé** .

Ils peuvent apporter des **bénéfices thérapeutiques spécifiques**. Je vous suggère les ateliers :

Peinture et relaxation pour les situations suivantes:

Stress, burn-out, manque de concentration, manque de confiance, douleur, traumatisme, deuil, difficultés à s'exprimer avec les mots, apaiser une créativité débordante...

Créativité pour les situations suivantes :

« Manque d'imagination », déprime, manque de vitalité, accompagnement d'un travail thérapeutique ou projet évolutif personnel...

Ateliers de peinture créative « Un jour, une couleur » conçus et proposés par : Hélène Beugras. Peintre, diplômée de l' IDHEC (cinéma).

Formée à l'histoire de l'art contemporain, à l'enseignement des arts plastiques, aux approches de la psychanalyse, la méthode de relaxation Vittoz, la mémoire cellulaire, la méditation.

Interventions : Ateliers de groupe ou séances individuelles.

OIPA : MJC Seniors. Issy-les-Moulineaux.

Institut de Psychologie Symbolique et Sacrée .

Le cabinet de Thérapeutes : Cabnation.

L'association Accordulien.

Foyer de jeunes travailleurs : Le CLTJ Didot.

Le club ABC du groupe AUDIENS.

Les CE: CNAM, AREVA, Journal Le Monde, les CAES du CNRS : CLAS Jussieu et Pouchet.

Ateliers inter-générationnels. Monastère des Bénédictines. Bayeux.

Ateliers pour enfants. DDAC. Auxerre.

Contact : helene.beugras@orange.fr

<http://www.hb-creativite.fr>

01 45 86 10 45 ou 06 27 24 30 20

