



## Se relaxer avec la couleur

Avec la couleur nous sommes dans le non jugement, nous pouvons nous détendre et accéder ainsi facilement à la créativité.

Nous sommes tous créatifs. Mon objectif est de vous donner les moyens de réaliser cela avec des propositions les plus simples qui soient. Ainsi ces ateliers qui s'adressent à tous ne nécessitent aucun pré-requis. Je vous propose :

**Se relaxer avec la peinture** : Des exercices inspirés de la méthode de relaxation Vittoz, de la méditation 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** : Activité de groupe ou Projets collectifs créatifs .

### Orientation des ateliers :

. Travailler dans l'esprit de la méditation : développer la présence, l'attention, la patience observer le calme, le non jugement...

. Favoriser un travail vivant plutôt qu'un travail parfait.

Ces ateliers destinés à un **public fragilisé** peuvent apporter des **bénéfices thérapeutiques spécifiques**. Je vous suggère les ateliers :

**Peinture et relaxation** pour les situations suivantes :

Stress, burn-out, angoisse, manque de concentration, de confiance, douleurs, 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'une thérapie ...

**Hélène Beugras**. Peintre, diplômée de l'IDHEC (cinéma). Formée aux techniques de la peinture et à l'enseignement des arts plastiques aux ateliers du Carrousel.

Formée aux approches de : la psychanalyse, la méthode de relaxation Vittoz, la mémoire cellulaire, la méditation.

**Interventions** : Ateliers de groupe ou séances individuelles.

**Public Sénior** : Espace Seniors OIPA: Issy-les-Moulineaux.  
Le club ABC du groupe AUDIENS.

**Art-thérapie** : Institut de Psychologie Symbolique et Sacrée.

Le cabinet de Thérapeutes : Cabnation.

L'association Accordulien.

**Enfants, adultes** : Foyer de jeunes travailleurs : Le CLTJ Didot.

Les CE : AREVA, Journal Le Monde, les CAES du CNRS, AP du CNAM.

Ateliers inter-générationnels. Monastère des Bénédictines. Bayeux

Ateliers pour enfants. DDAC. Auxerre.

**Contact : [helene.beugras@orange.fr](mailto:helene.beugras@orange.fr)**

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

**01 45 86 10 45 ou 06 27 24 30 20**

