

Se relaxer pour créer... avec la couleur.

Relaxation, Couleur, Créativité .

Les ateliers Un jour, une couleur s'adressent à toute personne qui souhaite:

- . Se relaxer, s'exprimer avec la peinture, la couleur, ou l'écriture.
- . Se familiariser avec la couleur et la créativité.
- . Découvrir et développer son univers intérieur.
- . Accompagner un travail évolutif avec une activité artistique.
- . Travailler sur des projets créatifs collectifs autour du thème de la couleur.

Ces ateliers destinés à tous ne nécessitent aucun pré-requis et peuvent apporter des **bénéfices thérapeutiques spécifiques** . Je vous suggère les ateliers

Peinture et relaxation pour les situations suivantes:

Stress, manque de concentration: Peinture et relaxation, Carnet de voyage intérieur.

Douleur, traumatisme, invalidité, deuil: Peinture et relaxation, Peinture créative, Peinture magique.

Difficultés à s'exprimer avec les mots: Tous les ateliers.

Apaiser une créativité débordante: Peinture et relaxation, Carnet de voyage intérieurs, Projet collectifs.

Créativité pour les situations suivantes:

« Manque d'imagination » : Peinture et relaxation, Peinture magique, Carnet de voyage imaginaire.

Déprime ou manque de vitalité: Carnet de voyage imaginaire. Peinture magique, Projets collectifs.

Orientation des ateliers:

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

Ateliers 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 ateliers du Carrousel, 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 français de psychologie sacrée: Formation pour professionnels de la relation d'aide.

Le cabinet de Thérapeutes: Cabnation.

L'association Accordulien.

Foyer de jeunes travailleurs: Le CLTJ Didot.

Le club ABC du groupe AUDIENS.

Les comités d'entreprise du CNAM, de la société Intercontrôle, du journal Le Monde.

les CAES du CNRS: CLAS de Jussieu et CLAS 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
Peintures sur : Artmajeurhelenebeugras