

La couleur pour se relaxer et pour créer

Créer pour améliorer sa qualité de vie et pour se relier

En se focalisant sur la couleur, nous nous détachons du jugement, nous nous sentons plus relaxés et pouvons ainsi accéder facilement et sans effort 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 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 patience observer le calme, le non jugement...
- . Favoriser un travail vivant plutôt qu'un travail parfait.

Ces ateliers particulièrement adaptés 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 ou d'un travail évolutif personnel...

Ateliers de peinture créative « Un jour, une couleur » conçus et proposés par Hélène Beugras. Peintre, diplômée de l'IDHEC (cinéma). 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 : CNAM, AREVA, Journal Le Monde, les CAES du CNRS.
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

