



## 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.

Ces ateliers s'adressent à toutes les personnes qui ont besoin ou qui souhaitent se relaxer. Ils conviennent aussi à ceux qui veulent se familiariser avec la créativité, en effet, c'est sur une base de calme que peuvent éclore toutes créations.

Ils vous permettront de vous sentir mieux tout en pratiquant une activité agréable, en groupe ou en séance individuelle. Aucun pré-requis n'est demandé pour venir. 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** : Arpavie. Résidence Sainte-Lucie.  
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**

