



## Silence et couleurs.

### Relaxation, couleur, créativité : Atelier Mandala.

Se relaxer, se recentrer, aborder le dessin et la couleur de la façon la plus simple qui soit. Pratique idéale pour relier peinture et méditation, développer la patience, l'attention et la concentration juste.

Représentation graphique du cosmos, de nos cellules et de formes empruntées à la nature, le mandala nous montre ce qui est en lien et qui se fait écho. En créant cette figure, nous pouvons nous mettre en contact ce phénomène .

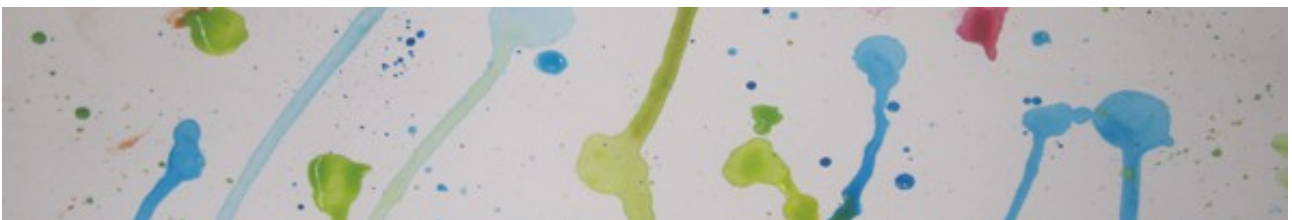
### Observation, couleur, créativité : Atelier Peinture Nature

Observer les couleurs des saisons, de la végétation, du ciel, de l'eau...

Ecouter les sons de la nature, observer les mouvements de l'eau, des formes...

Je vous donnerais les bases des mélanges colorés pour faire vos recherches sur la couleur et créer des petits carnets de couleur peinture nature.

En extérieur dès que le temps le permet, les ateliers peuvent aussi avoir lieu aussi à l'intérieur.



### Théorie de la couleur : Enseignement et pratique

Apprendre les bases des mélanges colorés, élargir sa palettes, créer des inventaires chromatiques. Des exercices très simples et relaxants pour découvrir des harmonies colorées.

*Couleurs : Les laisser jouer plutôt que de les contrôler, c'est la grande leçon de leur pratique, ce qui demande un sens particulier, indéfinissable.*

*Elles s'adressent par leur vibration propre au sentiment, résonnent dans le corps qu'elles influencent, et se refusent au contact de toute forme de pensée non contemplative, non silencieuse. (Paul Klee)*

