



silence et couleurs

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

Ces ateliers sont destinés à toute personne qui souhaite: Se relaxer, se recentrer. Se sensibiliser à la couleur et à ses nuances. Aborder le dessin et la couleur de la façon la plus simple qui soit. Cette pratique est idéale pour relier peinture et méditation, pour développer la patience ainsi que l'attention et la concentration juste.

Représentation graphique à la fois du cosmos, de nos cellules et de formes empruntées à la nature, le mandala vise à nous montrer ce qui est en lien et qui se fait écho.

En créant cette figure, nous pouvons nous mettre en contact ce phénomène .

Je vous donnerai les conseils nécessaires pour élaborer le dessin, la mise en couleur, pour découvrir des techniques. Après un moment de méditation, je propose de créer le mandala de manière purement intuitive. En laissant passer la présence, nous pouvons découvrir une part de nous même peut- être encore inconnue et qui demande à exister.

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

Ces ateliers se déroulent en extérieur dès que le temps le permet. Il peut avoir lieu aussi en intérieur.

Je propose d'observer les couleurs des saisons, de la végétation, du ciel, de l'eau.

Je vous donne quelques bases des mélanges colorés afin que vous puissiez faire vos recherches sur la couleur par vous même, et créer des petits carnets de couleur.

Je peux proposer aussi un travail simple de dessin d'après observation des graphismes présents dans la nature .

Une partie de ces ateliers consacrée à un travail créatif basé sur la pensée analogique vous permettra de laisser aller votre imaginaire en partant de l'observation de la nature.