



## Créativité

Se ressourcer au contact de son univers intérieur.  
Retrouver confiance et motivation grâce aux joies de la création.

Idéal pour associer et relier les choses les plus hétéroclites sans se préoccuper de rationalité, le carnet de voyage est **un outil créatif et ludique par excellence**.

Dans cet espace de recherche, on peut se tromper, coller une feuille sur une autre, faire des essais, se laisser aller à ce qui vient, réaliser des croquis préalables à une œuvre (carnets d'artistes chercheurs comme Léonard de Vinci), faire des exercices, prendre des notes (carnet de développement personnel) ou dérouler un projet. Cette activité permet de lâcher prise, de retrouver l'esprit d'expérimentation, d'invention.

Découvrir, développer ou transformer son univers intérieur :  
Ateliers carnets de voyages imaginaires :

Se remotiver, se redynamiser grâce à un atelier qui vous aide à développer votre imaginaire et à élaborer un projet.

Il ne s'agit pas de faire quelque chose de compliqué, mais seulement d'observer ce qu'on aime... puis, vous pourrez relier votre imaginaire à un projet ou un rêve qui vous tient à cœur.

En séances individuelles ou en ateliers de groupe (Voir la rubrique calendrier).  
Il n'est pas nécessaire de savoir peindre ou dessiner pour suivre ces ateliers.

Accéder facilement à la créativité grâce à la relaxation.  
Ateliers carnet de voyage intérieur :

Vous aimez la couleur ou cherchez un moyen d'expression intuitif ?

Je vous propose des exercices inspirés de la méthode de relaxation Vittoz et de la théorie de la couleur des peintres. Nous élaborons progressivement un carnet de voyage intérieur. Particulièrement recommandé pour enlever le stress, favorise le développement de l'observation et l'émergence de la créativité. Avec des exercices guidés, vous pourrez apprendre les bases des mélanges colorés et découvrir une méthode de travail.



**Projet collectif destiné à tous : le carnet qui voyage...  
Démarrer un projet créatif. Affiner sa perception des couleurs.**

Acquérir et faire de nouvelles connaissances tout en s'amusant...  
Développer la créativité avec un projet ludique autour de la couleur.  
Chacun peut y participer gratuitement, sans pré-requis.

Si vous ne savez ni peindre ni dessiner, vous pourrez décalquer, écrire, peindre des surfaces colorées, gribouiller, découper, coller des images, des articles, y consigner toute information qui vous intéresse sur le thème donné. A la fin du carnet, une réunion permet à chacun de le découvrir dans sa totalité . C'est l'occasion de se rencontrer, de programmer d'autres carnets, d'autres projets...

Les carnets se déplacent par la poste, après votre participation créative (entre 2 et 5 pages), l'envoyer au participant suivant. Afin concrétiser au mieux le projet, il est indispensable d' être motivé et sérieux dans les délais demandés pour le retour du carnet. Me contacter au préalable pour participer au projet, et, pour plus de renseignements.

Carnets réalisés : **Le carnet vert: l'homme vert,**  
et : **Jaune comme..., Le moment rouge, Variations bleues 1 et 2**

Je souhaite que ce projet rayonne de toutes vos couleurs  
grâce aux participants présents et futurs.