



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.



Illustration: peinture d'une participante au projet Le carnet vert.

Projet collectif : 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.

Ce projet a pour objectif de montrer que nous sommes tous créatifs. Il à été réalisé avec une dizaine de personnes en 2017/ 2018. Le carnet s'envoyait d'une personne à l'autre par la poste, et des réunions régulières ont permis aux personnes de se rencontrer. Un thème sur la couleur était proposé.

Ont été créés : **Le carnet vert: l'homme vert**, **Le carnet jaune : Jaune comme**, **Le carnet rouge : Le moment rouge**, **Les carnets bleus : Variations bleues 1 et 2**

Le projet évolue et se transforme :

....La suite du projet est en cours d'élaboration, c'est pour bientôt : Réaliser un carnet collectif sur la couleur avec d'autres supports que le papier et la poste. Projet créatif et accessible à tous autour de

Couleur, Thérapie, Spiritualité.... A suivre....

