



## Créativité

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

Le carnet de voyage est **un outil créatif et ludique par excellence**. C'est le lieu idéal pour associer et relier les choses les plus hétéroclites sans trop se préoccuper de rationalité.

Dans cet espace de recherche, on peut se tromper, recoller une feuille sur une autre, faire des essais, se laisser aller à ce qui vient, réaliser des croquis préalables à une œuvre (carnets de voyages d'artistes chercheurs comme Léonard de Vinci), faire des exercices, des prises de notes (carnet de développement personnel) ou développer un projet.

Cette activité permet de lâcher prise, de retrouver l'esprit d'expérimentation, d'invention. Il témoigne de la constante évolution d'un travail.

En séances individuelles, en ateliers de groupe ou en projet collectif (Voir la rubrique calendrier), ces ateliers vous permettront **de découvrir et développer votre univers intérieur**.

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 :

Pour les personnes qui aiment la couleur ou qui cherchent un moyen d'expression intuitif, je 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.

Ce travail particulièrement recommandé pour enlever le stress, favorise le développement de l'observation et l'émergence de la créativité. Je vous guiderai dans ce travail, vous pourrez apprendre les bases des mélanges colorés et découvrir une méthode de travail.

### **Se ressourcer au contact de son univers intérieur.**

#### Ateliers carnet de voyage imaginaire :

A l'aide d'images et de mots, les associations peuvent venir toutes seules et nous étonner parfois.  
On peut se retrouver très vite emmené dans une histoire...

Cet atelier très ludique permet à la créativité et à l'imaginaire d'émerger très facilement.

Il convient autant à des personnes qui ont besoin de se revitaliser, qu'à des personnes qui ont simplement envie de créer ou de se familiariser avec la créativité.

Il ne s'agit pas de faire quelque chose de compliqué, mais seulement d'observer ce qu'on aime ou ce qui nous attire. Je vous propose de laisser se dérouler une histoire à votre image...



Illustrations : extraits de la réalisation collective du carnet qui voyage: L'homme vert

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

Ce projet favorise des rencontres et échanges entre personnes qui ne se connaissent pas. Il donne l'occasion de développer sa créativité avec un projet ludique autour de la couleur et d'acquérir de nouvelles connaissances tout en s'amusant. Chacun peut y participer gratuitement, sans pré-requis.

Si vous ne savez pas peindre ou dessiner, vous pourrez décalquer, écrire, peindre des surfaces colorées, gribouiller, découper, coller des images, des articles ou y consigner toute information qui vous intéresse sur le thème donné. Vous pouvez y créer entre deux et cinq pages. A la fin du carnet, une réunion entre participants 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, vous pouvez l'envoyer à quelqu'un que vous connaissez ou bien me contacter afin que je vous donne l'adresse du participant suivant. Afin concrétiser au mieux le projet : Il est important d'être motivé et sérieux dans les délais demandés pour le retour du carnet de voyage.

Le carnet vert autour du thème de la nature: l'homme vert est terminé,  
Merci à tous les participants du carnet. Grâce à leur enthousiasme :

Deux carnets sont actuellement en route : **le carnet jaune: Jaune comme....**  
et : **Le moment rouge**

**Nous souhaitons que ce projet rayonne de toutes ses couleurs  
grâce aux participants présents et futurs.**

Prochaine réunion d'information et de suivi du projet: Samedi 20 Janvier 2018. Bienvenue à tous.

Pour participer à ces projet créatifs, merci de me contacter par mail ou par téléphone (voir page d'accueil) afin que je vous précise le mode d'emploi du [carnet qui voyage...](#)