



Illustration: travaux d'élèves à l'atelier peinture et relaxation

S'exprimer librement, au delà des mots, laisser venir le geste et les couleurs...
La peinture en soi peut être profondément relaxante.
Mon approche peut apporter aussi certains bénéfices de la chromothérapie.
En ateliers en groupe (voir calendrier) ou en séances individuelles.

Se relaxer pour créer Peinture et Relaxation

Expérimenter le pur plaisir de la peinture et de la couleur !
Mettre en pratique «le pouvoir du moment présent» grâce à des exercices inspirés de la méthode de relaxation Vittoz. Ces exercices apportent un support à l'expression, permettent un ancrage, amènent à peindre de façon naturellement libre et intuitive. Recommandés aux personnes stressées ces ateliers leur apportent souvent un lâcher prise immédiat.

Créativité

Se ressourcer au contact de son univers intérieur. Imaginaire, intuition, créativité : Peinture magique

Favoriser l'émergence de l'imaginaire...
à travers des exercices et procédés techniques proches des fonctionnements du rêve et de la créativité . Pour les débutants comme par ceux qui ont déjà une pratique. Un atelier très valorisant grâce à la créativité qui peut émerger chez chacun.

Retrouver confiance et motivation grâce aux joies de la création. Peinture créative

A partir d'un sujet que vous souhaitez travailler : trouver en soi même la signification donnée à ce travail et laisser émerger la créativité .

Démarrer un projet créatif :

Vous souhaitez créer un tableau, des illustrations, un logo, un carnet de voyage.
Je vous propose:

Initiation au dessin, à la couleur, aux techniques de peinture.

Cours particulier : 40E/H00, matériel compris.
Petits groupes: Tarif dégressif . Paris 13ème. Métro Bibliothèque.

Forfaits 5 cours:

Cours adaptés à votre demande et à votre niveau pour acquérir des bases solides qui vous permettrons de continuer un travail autonome.
Participation: Forfait de 300E pour 5 Cours de 2H00 en individuel.
Petit groupe jusqu'à 3 personnes, tarif dégressif. Le Matériel est compris.
Me contacter pour les horaires, nombreuses possibilités.