



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

La peinture en soi peut être profondément relaxante. De plus, l'utilisation de la couleur peut apporter certains bénéfices de la chromothérapie. Venez vous exprimer librement au delà des mots, laissez venir la créativité. Vous pouvez suivre des ateliers en groupe (voir calendrier) ou en séances individuelles.

## **Se relaxer pour créer** **Peinture et Relaxation**

Des exercices de peinture inspirés de la méthode de relaxation Vittoz ( basée sur la prise de conscience des perceptions sensorielles ) donnent l'occasion de mettre en pratique «le pouvoir du moment présent». Ces exercices apportent un support à l'expression, permettent un ancrage, amènent à peindre de façon naturellement libre et intuitive. Vous pourrez à expérimenter le pur plaisir de la peinture et de la couleur. 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**

Certains exercices et procédés techniques proches des fonctionnements du rêve, de la créativité favorisent l'émergence de l'imaginaire...

Cet atelier peut être suivi par les débutants comme par ceux qui ont déjà une pratique. Il est 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, je vous inviterai à trouver en vous même la signification que vous donnez à ce travail et à laisser émerger la créativité .

### **Démarrer un projet créatif :**

Vous souhaitez créer un tableau, des illustrations, un logo, un carnet de voyage, une production artisanale, une collection ... 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 de façon 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.