

Tableau de visualisation

Descriptif de l'atelier:

Lors de cet atelier, je vous propose un voyage entre méditation et expression artistique. Cet atelier vous permet de réaliser un tableau de visualisation dont le processus de création est inspiré par une méditation guidée. Un processus qui permet de laisser émerger du plus profond de soi-même ses souhaits, ses rêves...

Le tableau de visualisation permet d'inscrire nos désirs dans la matière. Les techniques artistiques utilisées sont le dessin, le collage, la peinture et l'écriture.

Public: Tout public

Objectifs:

- Exprimer ses émotions, ses objectifs, ses rêves à travers sa création.
- Renouer un dialogue avec soi même.
- Relâcher des tensions émotionnelles.
- Se projeter dans un avenir positif et inspirant.

Matériel:

- Des crayons de couleur.
- Des feutres à pointe fine et à pointe large.
- De la peinture (aquarelle/ gouache...).
- Des ciseaux, de la colle.
- Des magazines et des papiers divers pour le collage.

Tarif horaire pour les structures:

- 50€/ heure + matériel + frais de déplacement.

Tarif formule stage:

- 50€/participant pour 2h d'atelier (matériel compris)

Contacts:

Maryline JOLY 06.71.11.33.09 / jolypapiers@gmail.com