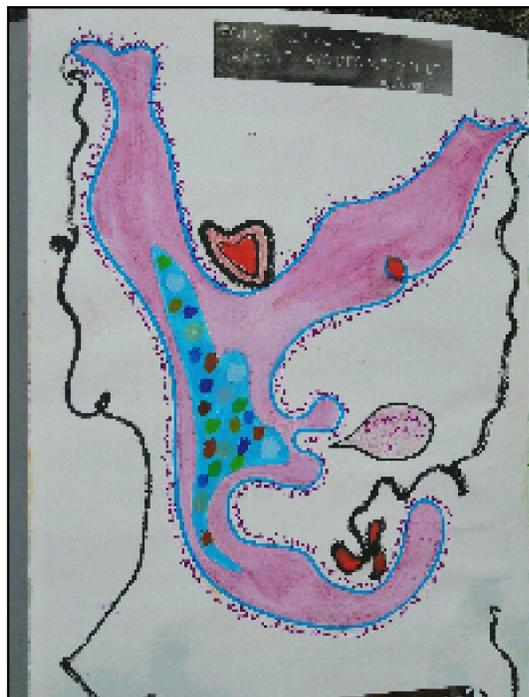


ATELIER MON CARNET CREATIF

Entre journal intime et journal d'artiste,
ce carnet créatif sera votre moyen d'expression personnel ,
comme « un carnet de voyage intérieur »

Il vous aidera :

- à vous exprimer, à témoigner (pensées et émotions);
- à clarifier vos idées, à diminuer le stress ;
- à développer vos talents, vous découvrir vraiment ;
- à vous aider pour trouver des solutions dans votre vie, faire les bons choix ;
- à débloquer des situations et entamer des changements ;
- à vous soutenir, à vous valoriser ;
- à vous insuffler une énergie de vie ;
- à vous apprendre des techniques artistiques pour développer votre créativité ;



Comment cela se passe ?

Je vous guiderai, pas à pas, sur votre chemin.

Nous utiliserons l'écriture, les couleurs, les images, le dessin simple, les symboles, le mandala....

Ces exercices donnent accès, rapidement, à notre monde intérieur, notre imaginaire et notre inconscient, là où se cache notre créativité ; nous allons nous libérer !

PAS BESOIN DE SAVOIR DESSINER OU SAVOIR BIEN ECRIRE,

cet atelier propose de s'amuser et de lâcher prise, de profiter de cet instant pour tout oublier et profiter de cette bulle de bonheur, avec soi, **pour soi** !

Rejoignez-nous 1 fois/mois

Atelier de 3 heures matin ou après-midi
(Adultes)

PRIX

1^{ère} séance Découverte : 15 €

Les autres séances : 29 €

Atelier animé par Karine GUINDEUIL

Aromatologue

Conteuse voyageuse

Art thérapeute



Confidentialité, non jugement et bienveillance pendant les séances