

## COMMENT MIEUX SE CONNAÎTRE PAR L'EXPRESSION ARTISTIQUE

Trois jours alternant les activités artistiques comme l'art plastique et l'écriture, les moments de sophro-relaxation et l'odorologie ... pour poser sur le papier les souvenirs d'instantanés passés, l'importance du présent, les aspirations futures ...

En les rassemblant dans un recueil, vous commencerez un livre-journal, votre carnet intime, votre carnet de vie ... à continuer au fil du temps.

Reflets de votre vie et de votre Être intérieur ... Tourner la page, fermer le livre et le ré-ouvrir quand bon vous semble ... Un voyage en toute liberté !

### **DUREE**

- 3 jours

### **OBJECTIFS**

- Découvrir la possibilité d'aller à la découverte de soi par l'art, la sophrologie et l'odorologie

- Apprendre à utiliser l'art comme moyen de communication et d'expression

- Commencer au travers d'un "carnet de vie" l'exploration de différentes sphères du présent, du passé et du futur

### **NIVEAU REQUIS**

Tout public

### **DATE**

- 7 et 8 novembre + 14 novembre 2009

### **TARIF**

420 €

Prise en charge professionnelle : +25%

### **FORMATRICE**

Catherine ELLEBOODE

Formatrice - Sophrologue Professionnelle - Animatrice d'atelier d'expression artistique

### **LIEU**

Fontainebleau

### **CONTENU**

- Expérimentation de pratiques en arts plastiques  
Collage - peinture - dessin - expression libre et semi-dirigée - techniques d'écriture

- Qu'est-ce que l'odorologie

- Comment l'utiliser pour soi et que peut-on en attendre

- Expérimenter la sophrologie dans le cadre de la créativité

### **MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

- Apports conceptuels

- Échanges entre les participants

- Exercices d'application pratique

- Méditations et relaxations guidées

### **OBTENTION DE L'ATTESTATION**

- Présence aux 3 jours de formation