

Un chemin vers soi... Ateliers d'expression créative

Les samedis de 14h à 18h (18h30).

Paris 19^{ème}. Métro Télégraphe

1er cycle :

14 novembre et 12 décembre 2015,

23 janvier, 13 février, 12 mars et 21 mai 2016

Animés par Marina Lesur

Psychothérapeute Vittoz, art thérapeute.

Créer c'est participer à la création de sa propre vie.

Explorer, se découvrir, se révéler, se mettre en mouvement par le chemin de la créativité.

La créativité permet : ouverture - énergie - ressourcement – renouvellement - concentration - calme - joie – dynamisme - estime de soi - mise en mouvements - changements.

Nous expérimenterons au fil des séances : le dessin, la couleur, le collage, l'argile, l'écriture : **pour réveiller le principe créatif en soi, oser, expérimenter, laisser surgir, se libérer du jugement qui limite, acquérir une autre connaissance de soi, et simplement être dans le plaisir de s'exprimer.**

Conscience corporelle et Créativité

Pour laisser émerger sa créativité en plus grande liberté et donner libre cours à son expression, nous pratiquerons un va et vient entre des propositions corporelles (méthode Vittoz de pleine conscience) et des propositions créatives. La conscience corporelle permet une meilleure présence à soi-même et aux autres, une détente, le calme et le recentrage, favorables au lâcher-prise du mental.

Comme un carnet de voyage

Il vous sera proposé un temps, pour laisser des traces - fil conducteur entre ces séances - de ce parcours symbolique, à travers l'élaboration de votre carnet.

Tarif :

Inscription à 3 séances : 180€ (soit 60€ la séance) possibilité de 3 règlements.

Inscription séance à l'unité : 70€ la séance.

Inscription et acompte demandé au préalable. L'acompte (30%) confirme votre engagement et ne sera pas remboursable en cas de désistement de votre part 10 jours avant le stage.

Groupe limité entre 4 à 6 personnes.

Apporter : un carnet (journal de création de votre choix) de préférence format A5, un crayon mine de plomb, un stylo.

Renseignements et inscriptions :

Marina Lesur

Psychopraticienne Vittoz, art thérapeute

06 11 29 04 64

lesurmarina@gmail.com / www.marinalesur-psy.f