

## Atelier de peinture intuitive

Mercredi 13 avril 2022 à l'Ecocentre Trégor

### Présentation de l'atelier :

Cet atelier de peinture intuitive a pour objectif de vous libérer, de reconnecter avec vous-même, avec vos émotions, avec un projet, avec les autres... Chaque participant pose son thème à explorer pendant ces 3h.

L'idée est de se laisser porter par le mouvement, par le pinceau, par une pensée, un ressenti et d'explorer à travers la peinture ce qui s'en dégage.

Pas besoin de connaissances ou compétences en art pour participer aux ateliers, ils s'adressent à toutes les personnes qui souhaitent aller à la découverte d'elles-mêmes.

Je vous accompagne à déclencher votre créativité par les 5 sens. J'ai à cœur de créer une énergie de groupe dans une ambiance conviviale, sereine, bienveillante et relaxante.

Le matériel est fourni, je vous demande juste d'apporter qui vous êtes!

### Déroulement de l'atelier :

- Découverte du lieu et des participants et de leurs attentes à travers un jeu
- Présentation de l'atelier
- Mise en condition : méditation guidée pour stimuler la créativité à travers nos 5 sens
- Réalisation de la peinture
- Petit temps d'écriture « je fais parler ma toile »

### Convivialité :

Prévoir quelques douceurs à partager pour le goûter à la fin de l'atelier

### L'animatrice :

Julie : Je suis illustratrice-peintre autodidacte et auteure, j'ai créé mon activité professionnelle en 2018. Après une carrière professionnelle assez « classique » de formatrice dans le secteur social, la vie m'a rappelée à ce rêve d'enfant ! J'aime transmettre la joie à travers mes dessins, les couleurs, les mots.

Certifiée en 2020 en Communication Quantique® (technique de développement personnel), je suis aussi accompagnante « bien-être individuel et collectif ».

À travers mes ateliers, je rassemble toutes ces casquettes pour (r)amener la joie et le sourire dans la vie des gens.

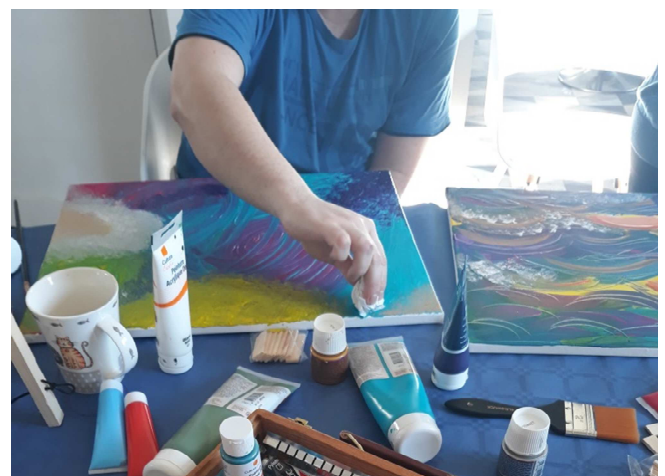
### Date: Le 13 avril 2022 de 14h à 17h

Cet atelier s'adresse aux débutants comme aux initiés.

### Nombre de places : 8

Réservation obligatoire

### Tarif : 30€



## Renseignements & inscriptions

Contactez Aurélien/Elisa/Noémie au 06 40 56 84 46 ou par mail à

[ecocentre.tregor@gmail.com](mailto:ecocentre.tregor@gmail.com)