

ATELIER « LA VIE EN MOI » et ses entraves



Objectifs de l'atelier :

1. Matérialiser notre ressenti en le rendant visible pour vous.
2. Devenir plus conscient de ce qui favorise la totalité du contenu de la sensation et l'analyser.

Contenu de la formation :

Un parcours en 5 étapes :

1. Visualiser l'image de soi
2. Ressentir et exprimer la vie en soi
3. Identifier ce qui entrave votre vie aujourd'hui
4. Percevoir vos ressentis pour traverser les difficultés
5. Retrouver votre dynamisme de vie et identifier vos axes de déploiement

Dénouement sur 4 semaines via zoom ou 2 fois 2 jours en présentiel sur un week-end, soit 4 jours .

1. Un thème de recherche vous sera proposé chaque semaine avec des conseils pour bien engager votre expression créative
2. Un temps d'expression pratique approfondie en individuel chez-vous
3. Un temps de prise de recul et d'analyse écrite de vos créations
4. Un temps de mise en commun pour partager les travaux de la semaine (via Zoom)

Tarif :

180 € pour les 4 semaines (via zoom) ou 4 jours au total en présentiel. Possibilité de paiement en plusieurs mensualités. Acompte de 30 % lors de l'inscription.

Moyens pédagogiques :

1. Matériel simple et varié de votre choix pour l'expression graphique (crayons de couleurs, pastels, gouache, papier dessin, toile, etc.)
2. Méthode d'analyse guidée pour favoriser la connaissance de vous-même
3. Des apports et des repères pédagogiques
4. Une alternance de temps de travail personnel pendant la semaine et échanges en groupe en fin de semaine
5. Possibilité d'entretiens individuels via Zoom ou Messenger sur rendez-vous