

ATELIER « MON PASSÉ D'ENFANT »



par l'expression créative – graphique

Objectifs :

1. Vous permettre de rejoindre et d'exprimer des aspects importants de vos ressentis et vécus dans votre passé.
2. De « matérialiser » votre ressenti en le rendant visible par cette forme d'expression pour un regain de vie profonde.
3. Libérer des souffrances ou blessures en conscientisant le meilleur de soi.

Contenu de l'atelier (Un parcours en 5 étapes)

1. Visualiser l'image de moi enfant
2. Ressentir et exprimer ce qui m'a blessé dans mon enfance (personnes, événements, ambiances...)
3. Conscientiser les traces de mon passé douloureux dans ma vie actuelle
4. Retrouver ce qui m'a construit dans mon enfance
5. Découvrir le meilleur qui est déjà vivant en moi

Déroulement de l'atelier :

- Une démarche structurée en 5 étapes – avec 1 thème de recherche proposé chaque semaine et des conseils pour bien engager votre expression créative ou TPA (Travaux Pratiques d'Analyse).
- Un temps d'expression graphique approfondie
- Un temps de prise de recul et d'analyse écrite de vos œuvres
- Un temps de mise en commun pour partager vos travaux de la semaine

Moyens pédagogiques :

- Un matériel à votre convenance, accessible à vous tous par l'expression graphique
- Une méthode d'analyse guidée pour favoriser la connaissance de vous-même avec les TPA
- Des apports et des repères pédagogiques d'accompagnement

- Une alternance de temps de travail personnel et d'échanges en groupe lors des zooms hebdomadaires.

- Possibilité d'entretiens individuels selon les demandes.

Tarif :

- 200€ - possibilité de paiement en plusieurs mensualités et acompte de 30% lors de l'inscription.

Modalités :

- Via Zoom – 1 fois par semaine sur 5 semaines
- En présentiel – sur 2 week-ends de 2 jours, soit 4 jours.