



LA VIE EN MOI

«À la recherche de sa Source de Vie»

I – QUESTIONS/RÉPONSES :

1. Voulez-vous rejoindre et exprimer vos dynamismes essentiels dans une démarche vivante de connaissance de soi ?
2. Voulez-vous ressentir la Vie en vous et identifier ce qui entrave votre vie aujourd'hui ?
3. Voulez-vous toucher ou retoucher votre dynamisme de vie et identifier vos axes de déploiement ?
4. Voulez-vous percevoir vos ressentis essentiels pour traverser vos difficultés actuelles ?

- Cette session proposée par une approche d'expression graphique, artistique et écrite vous permettra de :

1. «Matérialiser» votre ressenti en le rendant visible pour vous.
2. Devenir plus conscient de ce qui favorise le déploiement de votre personnalité.
3. D'éveiller et réveiller le monde des images, des formes, des couleurs à partir des sensations psychiques ou psychologiques.
4. Libérer la totalité du contenu de la sensation et l'analyser.

II – 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 ressorts essentiels pour traverser les difficultés.
5. Retoucher votre dynamisme de vie et identifier vos axes de déploiement.

Plan d'action et bilan.

III – DÉROULEMENT DE CHAQUE SEMAINE :

Une démarche structurée en plusieurs étapes

1. Un thème de recherche vous sera proposé chaque semaine, avec des conseils pour bien engager votre expression créatrice.
2. Un temps d'expression graphique 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 vos travaux de la semaine (via Zoom).

IV – MOYENS PÉDAGOGIQUES :

1. Un matériel simple et varié de votre choix pour l'expression graphique (crayons de couleur, feutres, gouache, pastels, papier dessin, toile, etc.).

2. Une méthode d'analyse guidée pour favoriser la connaissance de vous-mêmes.
3. Des apports et des repères pédagogiques.
4. Une alternance de temps de travail personnel pendant la semaine d'échange en groupe (vendredi soir proposé – heure à déterminer avec les participant/e/s).
5. Possibilité d'entretiens individuels, via Zoom ou Messenger, sur rendez-vous.

V – PERSONNES CONCERNÉES – CONDITIONS DE PARTICIPATION :

1. Accessible à toute personne quelque soit sa situation, sa formation ou son activité.
2. Il n'est pas nécessaire d'avoir de compétences particulières en dessin ou en peinture.
3. Les personnes s'engagent à suivre la totalité de la formation.

VI – TARIF :

- Pour les 4 semaines de formation : **220€**
- Acompte de 40 % dès l'inscription : **(88€)**
- Payable par lien Paypal : **paypal.me/martine58** ou par virement bancaire (IBAN fourni lors de l'inscription)

* Inscription auprès de Martine Brouard : 06 12 29 33 33 ou brouard.martine58@gmail.com