

# Tableau de visualisation

## **Descriptif de l'atelier:**

Lors de cet atelier, Céline Bouillaguet, sophrologue, et moi-même vous proposons un voyage entre méditation et expression artistique. Cet atelier vous permet de réaliser un tableau de visualisation dont le processus de création est inspiré par une méditation guidée. Un processus qui permet de laisser émerger du plus profond de soi-même ses souhaits, ses rêves...

Le tableau de visualisation permet d'inscrire nos désirs dans la matière. Les techniques artistiques utilisées sont le dessin, le collage, la peinture et l'écriture.

**Public:** Adultes.

## **Objectifs:**

- Exprimer ses émotions, ses objectifs, ses rêves à travers sa création.
- Renouer un dialogue avec soi même.
- Relâcher des tensions émotionnelles.
- Faire le point sur sa vie à un instant T.
- Se projeter dans un avenir positif et inspirant.

## **Matériel:**

- Des crayons de couleur.
- Des feutres à pointe fine et à pointe large.
- De la peinture (aquarelle/ gouache...).
- Des ciseaux, de la colle.
- Des magazines et des papiers divers pour le collage.

**Tarif:** 60€/participant pour 3 heures d'atelier (matériel compris).

## **Contacts:**

Maryline JOLY 06.71.11.33.09 / [jolypapiers@gmail.com](mailto:jolypapiers@gmail.com)

Céline BOUILLAGUET 07.82.86.96.16 / [cbouillaguet@yahoo.fr](mailto:cbouillaguet@yahoo.fr)