

Sophrologie et art-thérapie



Pour réveiller votre créativité en douceur...



L'atelier de Gaëlle

Nous allions la sophrologie et l'art-thérapie pour nous ouvrir aux couleurs de la vie !

La sophrologie vous permettra de **vous (re)connecter à votre créativité** pour que vous puissiez ensuite **vous lâcher et vous ouvrir dans la peinture**. La sophrologie vous procurera **détente et lâcher-prise** par des exercices très simples basés sur la respiration, suivis d'une relaxation complète du corps. Viendra ensuite la visualisation sophronique en état de détente profonde qui **vous relie au plus profond de vous-même**.

Puis la peinture vous permettra d'incarner et de donner à voir cette créativité dans le **respect du processus de la Vie**. Entre lumière aveuglante et ombre paralysante, les couleurs sur la feuille mouillée feront peu à peu leur apparition et nous relieront aux qualités de leur énergie chatoyante... En se densifiant, elles pourront faire naître une ambiance, une atmosphère et peut-être même une forme –

Votre Image !

Les intervenantes

Marith Bonnenfant

*Artiste, art-thérapeute méthode M. Hauschka -
peinture aux aquarelles sur papier mouillé*

06 43 20 70 08

marithargut@orange.fr

Françoise Sanssené

*Sophrologue, animatrice de
groupes, maître Reiki*

06 86 06 27 98

francoise@centreindigo.com

www.centreindigo.com

Samedi 19 mars 2016 de 10h à 18h

Aux Ondines, Gembrie (Barousse)

<http://lesondines.jimdo.com>

58 € (chèque pour valider l'inscription, encaissé après la journée)

Repas partagé tiré du sac ou 14€ à payer au gîte