

# Les ateliers du Journal Créatif

Dessin - Ecriture créative - Collage

**Genre** : créativité et ressourcement

La méthode du Journal Créatif est une approche dynamique du journal intime alliant de façon originale le monde de l'Écriture, du Dessin et du Collage pour s'exprimer autrement de manière ludique et spontanée.

## *Pourquoi faire du Journal Créatif ?*

Un temps pour soi  
Mieux se connaître  
Gérer son stress et ses émotions  
Se ressourcer

## *Les objectifs :*

S'ancrer dans le présent  
Se révéler en développant sa créativité  
Être autonome dans sa pratique  
Retrouver sa vitalité

Pas besoin de savoir dessiner ou écrire, facile à utiliser et accessible à tous.  
Dans l'atelier, liberté, bienveillance et plaisir de créer ensemble sont de la partie !

Méthode Québécoise créée par Anne-Marie JOBIN :  
[www.journalcreatif.com](http://www.journalcreatif.com)

[myriambondu1@gmail.com](mailto:myriambondu1@gmail.com) / 06 26 65 61 97



# Les ateliers mensuels du Journal Créatif

Animés par Myriam Bondu

Créativité et Ressourcement

**Lieu :** LA CITE, 58 bd du Doyenné - ANGERS

## **8 séances d'octobre à juin 2015**

Les dates des ateliers seront fixées avec le groupe lors du premier atelier.

**La date du premier atelier, au choix :**

Mardi 28 octobre de 18h à 21h ou Samedi 8 novembre de 10h à 13h

« *Un temps pour soi, je fais le point avant 2015 !* »

**Progression de l'atelier** au cours de l'année : faire le point, la présence, mon corps, ma santé, le stress et les émotions, ses ressources, la créativité, mise en action dans sa vie concrète.

**Durée de l'atelier :** 3 heures

**Participation :** 30 € /personne

260 euros / 8 séances (dont 20 euros matériel).

Possibilité de payer à chaque séance.