

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

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.