

L'ODYSSÉE *créative* 2025



Ce programme est composé de
9 ateliers guidés
pour une traversée au cœur de
votre créativité en explorant une
multitude de moyens d'expression.

Embarquez pour cette odysée
créative et bienveillante qui
pourrait bien transformer votre
vision de vous-même et du monde.

UNE ANNÉE D'ATELIERS D'ART-THÉRAPIE

*Pour explorer &
développer votre créativité*

Un programme complet
9 ateliers guidés

Plus d'une dizaine d'outils d'expression

Un suivi individuel en parallèle

Et tout le matériel fourni

L'OBJECTIF

Ce programme de 9 ateliers sur une année vise avant tout **la détente et le plaisir de créer**.

Il est conçu comme **un voyage complet pour découvrir un maximum d'outils créatifs** permettant de **libérer l'expression et de développer votre créativité**.

Vous pratiquerez :

- La peinture intuitive,
- Le collage,
- Les encres,
- Le journal créatif,
- Le photolangage,
- Le jeu de sable,
- Le dialogue jungien,
- Le modelage,
- L'imagination active,
- La visualisation créatrice,
- L'écriture...

*Il n'est pas nécessaire
d'aller mal ni d'avoir des
compétences artistiques pour
profiter des bienfaits de ce
programme.
Ces ateliers sont ouverts à tous !*

LE CADRE

Mon approche offre un cadre bienveillant qui permet de se libérer du jugement, des critiques, des attentes de résultats esthétiques et du perfectionnisme.

L'intérêt est de pouvoir être pleinement soi.

Mon accompagnement veille à ce que chacun.e se sente à l'aise pour s'exprimer librement.

Que vous soyez en souffrance, en quête de sens ou en pleine forme, ces ateliers sont bénéfiques à tous.

L'animation guidée s'appuie sur **le coaching créatif et la psychologie de la créativité.**

Ma posture s'adapte aux besoins de chaque participant.es.

*Venez comme vous êtes !
En souffrance, en quête de sens
ou en pleine forme, chacun y
trouvera sa place et des bénéfices
de développement personnel &
créatif.*

LE FORMAT

Pour optimiser les bénéfices, les ateliers se déroulent :

- en **présentiel, un samedi par mois de 10h à 13h**
- en **petit groupe de 4 personnes** pour plus d'attention et d'espace d'expression,
- dans **un lieu dédié à l'art-thérapie** offrant tout le matériel nécessaire,
- avec un **accompagnement individuel** du processus de création de chacun.e.



LE CONCEPT

Ce programme est conçu pour **offrir une continuité** dans le développement de votre processus de création et la découverte des différents médiums de création.

Cette progression repose sur la métaphore d'une **odyssée ludique entre terre et mer**.

La **métaphore** et le **langage symbolique** sont au cœur de l'art-thérapie. Cette traversée symbolique illustre l'idée d'**embarquer pour un voyage intérieur** en **navigant à travers différents outils d'expression** dont l'enchaînement prend du sens tout au long de l'année.

Embarquer pour cette odysée bienveillante et créative pourrait bien transformer votre vision de vous-même et du monde.



LE PROGRAMME & PLANNING

un samedi par mois de 10h à 13h

JAN
25

Atelier 1 - Orienter mon cap pour 2025

Créez votre **tableau de vision** 2025 à travers le **collage** et la visualisation créatrice.

FÉV
22

Atelier 2 - Mon journal de bord créatif

Découvrez le **photolangage** et les différents types de **journaux créatifs** pour illustrer votre cheminement.

MAR
22

Atelier 3 - Accueillir mon équipage

Découvrez votre équipage intérieur à travers le **jeu de sable** pour allier leurs forces et vos ressources intérieures.

AVR
26

Atelier 4 - Lever « l'encre »

Prenez le large à travers **les encres** pour accueillir l'inconnu et composer avec les imprévus.

MAI
24

Atelier 5 - La boussole de mes émotions

Laissez **la peinture intuitive** faire émerger vos émotions pour reconnaître et suivre vos besoins.

JUIN
21

Atelier 6 - Le bain de sons

Apprenez à écouter et à respecter votre rythme intérieur par **le mouvement**.

SEPT
27

Atelier 7 - Plongée dans l'imaginaire

Découvrez les profondeurs de votre imaginaire à travers **le rêve éveillé** pour avancer plus en accord avec vous-même.

OCT
18

Atelier 8 - Me réancrer dans la terre

Retrouvez la terre ferme plus aligné.e intérieurement à travers **l'argile**.

NOV
29

Atelier 9 - Conter mon voyage

Partagez votre odysée créative à travers **l'écriture d'un conte et la métaphore** de votre cheminement créatif.



TARIF & MODALITÉS

- Le tarif est de **800€ TTC/personne** avec la **possibilité de régler en plusieurs fois**.
- Le règlement peut se faire en **espèces** ou par **virement(s)**.
- Un **acompte de 80€ non remboursable** doit être versé lors de l'inscription.
- L'inscription **engage pour tout le programme**.
- Ce tarif comprend les **9 ateliers de 3h**, le **suivi individuel** et **inclut tout le matériel**.
- Les ateliers ont lieu aux dates indiquées dans le programme, soit **un samedi par mois de 10h à 13h**.
- **En cas d'absence** à un atelier, le tarif reste inchangé puisque j'offre la possibilité d'accompagner à distance pour ne pas perdre le fil du programme.
- Notez que **le nombre de places est de 4 personnes** et va donc se remplir très vite.

CONTACT

Art-thérapeute certifiée RNCP, **Coach** et **formatrice**

Tél : **06 95 69 15 29** – Mail : **marjoriwaldura@gmail.com** – Adresse : **18 rue Alberti, 06000 NICE**

SIREN : 829 376 656

Pour plus d'informations : **www.lart-veil.com**



www.lart-veil.com



Marjorie waldura