



▶ Relaxologie / Sophrologie



▶ Méditation



▶ Atelier "Mandala"



▶ Atelier "Dessin d'Art"



Atelier "Mandala"

Le mandala est un support de l'expression de soi. Par la peinture, le pastel, le crayon, du plus profond de notre être

jaillissent lignes, formes et couleurs qui sont le miroir de nous-même. Puis les mots sont posés sans retenue, comme une clé ils nous donnent le sens. Le mandala construit et prolonge notre histoire, se nourrissant de nos richesses pour les mettre en lumière, éclairant alors notre chemin.

POUR QUOI FAIRE ?

Le Mandala permet à chacun d'explorer ses paysages intérieurs et de redécouvrir son point d'équilibre...

La personne retrouve alors l'énergie pour son projet de vie et s'ouvre au présent, avec sérénité, confiance et bienveillance.



Atelier "Dessin d'Art"

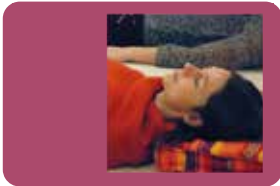
Le dessin d'art s'appuie sur différentes techniques graphiques pour représenter des objets, personnages ou

paysages, impliquant la notion d'intention, de projet artistique.

Le dessin se développe alors en représentant les ombres, incorporant des couleurs pour rejoindre peu à peu le domaine de la peinture.

POUR QUOI FAIRE ?

Le dessin comme technique mais aussi comme outil pour associer le trait, la trace, à son propre souffle, à sa propre respiration... L'observation du réel guidé par une attention vigilante afin de libérer le geste, le mouvement de la main. La conscience est libre, les sens aiguisés et le lien avec la vie en soi et tout autour de soi est très fort.



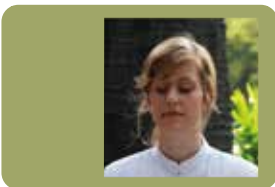
La relaxologie

Techniques de respiration et de détente corporelle, toucher de détente, travail psychocorporel, sophrologie,

la relaxologie est une méthode polyvalente regroupant plusieurs pratiques de relaxation et de développement personnel. En séance individuelle ou en groupe, le Relaxologue accompagne la personne dans sa connaissance d'elle-même, en s'adaptant à ses besoins spécifiques par un suivi personnalisé.

POUR QUOI FAIRE ?

Aider à se réapproprier la relation au corps, être à l'écoute de soi, pour mieux gérer le stress, les angoisses... Remettre en mouvement des énergies et des potentiels bloqués ou freinés dans leurs expressions spontanées, dans le vécu et la réalité quotidienne de la personne.



La méditation

Notre esprit saute d'une idée à l'autre, d'un état de stress à une plage d'ennui ; comment apporter un peu de paix et

d'équilibre ? Méditer c'est offrir plus d'espace à notre esprit, c'est aussi plus de calme, de concentration et de paix.

Notre vie change seulement lorsque nous acceptons de nous transformer nous-même.

POUR QUOI FAIRE ?

Le calme intérieur dissout les peurs, l'anxiété et les blocages, il nous permet de réagir en conscience aux événements, de nous régénérer au lieu de nous épuiser. Voir la vie différemment en s'ouvrant à soi-même et au monde, pour redevenir vifs, détendus et confiants. Autant d'attitudes déterminantes pour notre épanouissement.

Créa Zen

- Pour vous ressourcer -

Séances et Ateliers

Institut Beliashe
Salle "Somatique"
38 boulevard des Hortes
15000 AURILLAC



CréaZen

Siège social :
Monloubou
15220 ROANNES ST-MARY

Tél : 06 33 55 87 26
infos@creazen.fr
<http://www.creazen.fr>