

Créer un carnet de vie avec le Journal Créatif

Soit pour soi : faire le point - Prendre des décisions - créer une vie qui vous ressemble.

Soit pour transmettre à ses proches : ce qui est important : des messages, ses souvenirs, une trace de vie en héritage à ses enfants, petits-enfants, à ceux que l'on aime

Mais comment faire ? Que dire et par où commencer ? Serai-je lu, entendu ? Qu'est-ce qui compte vraiment pour moi ? .



Le Journal créatif est là pour sortir du discours « connu » et sans surprise de sa vie et de soi-même. Les différentes techniques et approches qui mêlent l'écriture, le dessin et le collage, font émerger les différentes facettes de soi : explorer ses souvenirs et sa vie dans toutes ses dimensions et, au-delà des événements, être en contact avec le mouvement intérieur de sa vie.

L'atelier fait émerger une parole vraie et sensible. Ceux qui la recevront au travers du carnet de vie seront touchés par son authenticité qui ouvre à l'universel. Le rédacteur sera lui aussi surpris et ému par les pages de son Journal, par ses propres textes ou ceux des autres.

Quelques thèmes

Parcours de vie - Les photos souvenirs. Qui suis-je ? Mon histoire - Les relations. Les ressources intérieures - Les rêves et l'imaginaire - les deuils - Le bonheur.

En Pratique

Public : s'adresse à des adultes ou adolescents à partir de 16 ans. Aucune prédisposition artistique ou littéraire nécessaire. De 4 à 15 participants par atelier.

Durée : 3H00 à 6H00 / série de 5 ou 7 ateliers

Matériel : Tout le matériel créatif est fourni.

Lieu : Extérieur / intérieur - Suivant le temps et possibilités.

Prix : sur demande

