



Processus Croissance
Une formation qui vous permet de découvrir les ressources qui sont en vous

Connaissance de soi par la créativité

La connaissance de soi par le biais de la créativité permet d'exprimer la sensation ressentie dans la sensibilité dans toute sa dimension.

Vous pouvez aller au-delà des mots pour dire ce que vous vivez et comment vous la ressentez.

Si vous éprouvez des difficultés à vous exprimer oralement ou à suivre les mouvements d'un sentiment, la créativité par les lignes, les couleurs, les structures peuvent vous y aider.

Les sentiments, parfois confus, que nous vivons, une fois ainsi exprimés permettent de mieux s'approcher de la densité qu'ils ont en nous.

Pour cela, il n'est point besoin de savoir peindre ou dessiner.

Durant cette journée vous pourrez :

- ➔ Découvrir comment exprimer grâce à la créativité ce que vous ressentez
- ➔ Apprendre à mettre des mots sur ce que vos œuvres disent de vous
- ➔ Apprivoiser le monde de vos sensations et ne plus en avoir peur
- ➔ Trouver dans cet outil une véritable démarche de connaissance de soi

Durant la journée :

- Deux moments pour vous exprimer par la créativité (couleurs – terre – collages ...)
- Deux moments pour vous laisser enseigner par votre expression
- Deux temps de partage en groupe en toute liberté
- Un accompagnement durant toute la journée

N'hésitez pas à prendre contact pour de plus amples informations

processuscroissance@gmail.com

+ 41 76 376 35 04