



SO-
PHRO-
LOGIE

CRÉATIVITÉ

Un atelier proposé et animé par Olivia Ricois et Muriel Bétrancourt

CE QUE NOUS PROP- OSONS

Cet atelier met en lien la sophrologie et l'expression picturale en vue de se (re)connecter avec son esprit créatif, travailler sur ses blocages, mettre en valeur ses talents et les renforcer. C'est aussi un excellent outil de développement personnel pour accéder à la connaissance de soi de manière ludique.

Les exercices de sophrologie vont apporter détente, concentration et modification des champs de conscience, propices à la stimulation créative mise en œuvre lors de la pratique picturale.

L'atelier s'adresse aussi bien aux amateurs qu'aux professionnels. Aucun pré-requis de pratique ou de connaissance artistique n'est exigé, mais une implication personnelle est indispensable!

Objectifs de l'atelier

- identifier ses peurs et pensées limitantes
- regarder autrement, sans jugement
- reconnaître et accepter ce que l'on crée
- exprimer sa sensibilité
- laisser l'énergie créative circuler
- se mettre à son écoute, développer son intuition
- oser jouer, se faire plaisir
- laisser apparaître l'imaginaire

Valeurs

Écoute, échange, action, expérimentation

Organisation des modules

L'atelier proposé ici se déroule en 3 modules de 3h, abordant chacun une thématique particulière, en groupe de 6 personnes à 12 personnes (âge minimum 16 ans). Le programme présenté ici est indicatif et peut s'adapter en fonction des conditions de l'atelier (nombre de participants, lieu, thématique, etc.). Les modules peuvent être suivis dans leur ensemble ou séparément.

Tarif

À déterminer selon les conditions et adaptations éventuelles de l'atelier (nombre de participants, lieu, thématique, etc.). Un budget de matériel graphique élémentaire est à prévoir (papiers, fusains, encre de chine, crayons, colle, ciseaux...).

QUI SOMMES- NOUS ?



OLIVIA RICOIS

Sportive, ma pratique m'a conduite vers la voie de la sophrologie car les épreuves demandent certes une préparation physique indispensable mais également mentale. Plus largement, la sophrologie offre un outil de vie permettant de réactiver ses propres ressources personnelles afin de dépasser les blocages physiques et psychiques.

Titulaire du Certificat Professionnel de Sophrologue enregistré au Répertoire National de la Certification Professionnelle, je suis membre de la chambre syndicale de la sophrologie.



MURIEL BÉTRANCOURT

Créative « multisupports », j'ai enrichi ma formation initiale en Arts du spectacle par la pratique de l'illustration et du graphisme. Ainsi, mon parcours professionnel m'a fait découvrir la scénographie, les arts graphiques, l'édition et l'enseignement. La transmission est une composante essentielle de mon approche créative: j'ai créé et animé de nombreux ateliers auprès de publics d'horizons et d'âges différents.



NOUS nous sommes rencontrées il y a une dizaine d'années dans le cadre professionnel, et bien qu'ayant suivi des chemins différents, nous avons conservé de solides liens amicaux. Aujourd'hui nos développements respectifs convergent à nouveau et nous amènent à envisager une collaboration inédite, dont cet atelier est le fruit. Nous sommes ravies et impatientes de le partager avec vous!

PRO-GRAMME

PRÉAMBULE

Chacun de nous possède un potentiel créatif, mais il nous arrive à tous, à certains moments, pour diverses raisons, de ne plus savoir comment nous connecter à cette source de joie intérieure.

Les freins à l'expression naturelle de notre créativité sont nombreux (culturels, psychologiques, éducatifs), or celle-ci nécessite une attitude positive, bienveillante et pleine de confiance.

Devenir créatif passe par un développement de nos capacités à ressentir, à éprouver des sensations et des émotions et à les appréhender sans les juger, avec curiosité.

La sophrologie associe des exercices de respiration, de détente musculaire et de visualisation mentale. Elle se centre sur l'accueil et la reconnaissance de ses ressentis physiques, psychiques et/ou émotionnels. Elle amène à un lâcher prise propice à la création.

La pratique picturale proposée ici est accessible à tous. Elle vise à accepter son œuvre telle qu'elle apparaît (et non telle qu'on la souhaiterait), à renouer avec le plaisir de l'expérimentation, sans obligation de résultat.

Chaque module s'organise de la manière suivante :

- 20' de temps d'accueil et d'échange
- 1h de pratique sophrologique avec Olivia (exercices et visualisation)
- 15' d'échanges sur les ressentis
- 1h de pratique artistique avec Muriel
- 20' de partage et de bilan commun sur la séance

MODULE 1. DÉPASSER LES BLOCAGES

Sophro :

- travail sur le lâcher prise (pensées limitantes / peur de réussir)
- éliminer les croyances négatives, se libérer des a priori, des jugements
- remplacer une sensation négative par une ressource positive

Expression picturale :

- autoportrait à l'aveugle
- utiliser son autre main
- portrait éphémère

MODULE 2. VOIR AUTREMENT

Sophro :

- mettre à distance, prendre du recul
- Mains miroir
- contemplation du schéma corporel
- voyage ans le cosmos

Expression picturale :

- dessiner à l'envers
- le ressenti supports / outils
- portraits miroirs

MODULE 3. MOBILISER SON ÉNERGIE

Sophro :

- chasser les tensions quotidiennes
- se centrer
- se concentrer sur ses sens
- activer de l'énergie
- accroître sa confiance
- maintenir sa détermination

Expression picturale :

- couleurs et émotions
- collage créatif, mur d'inspiration
- suivre le " flow "

“ Peindre de l'intérieur est une toute autre chose que de peindre de l'extérieur ”

CARL GUSTAV JUNG

RENCON- TRONS- NOUS !

Afin d'élaborer un programme sur-mesure qui répondra à vos attentes et contraintes, prenons-rendez-vous !

Nous envisagerons ensemble les modalités de l'atelier, du point de vue organisation, logistique et budget.

L'atelier peut s'adapter à divers espaces, dans vos locaux dans les nôtres, en fonction des créneaux horaires et du nombre de participants.

*Stimulez votre créativité
avec la sophrologie !*

CONTACTS

Pour toute information complémentaire et prise de rendez-vous, contactez-nous de préférence par email à l'une de nos adresses suivantes :

Une question sophro ?

OLIVIA RICOIS

 @be_sophro

06 60 53 05 53

besophro75@gmail.com

www.besophro.fr

B·E SOPHRO

Une question créa ?

MURIEL BÉTRANCOURT

 @muxeandme

06 62 65 75 68

muxe@me.com

www.muxeandme.com

