

L'association Les Arpenteurs présente

L'Art de se Révéler

Workshop JE DEVELOPPE MA CREATIVITE
par Pascal Ken



Programme workshop créativité Ouvert aux jeunes adultes et aux adultes, l'objectif de cet atelier est de se développer sa créativité en 3 sessions au travers d'un parcours innovant axé sur l'expérience sensorielle.

Pourquoi la créativité " La créativité c'est inventer, expérimenter, grandir, prendre des risques, briser les règles, faire des erreurs et s'amuser. " – Mary Lou Cook
" Un adulte créatif est un enfant qui a survécu " – Ursula K. Le Guin

La créativité est une des aptitudes à laquelle nous avons tous goûté pendant l'enfance, chemin faisant, nous nous en sommes éloigné. Celle-ci permet de nous re-connecter à notre énergie vitale, nous ressourcer, nous ré-energiser, nous ancrer. Par ailleurs elle favorise la réduction du stress.

Session 1

Support de travail : Carnet accordéon.
Présentation des participants et échange autour des attentes de chacun.
Déconstruire les idées reçues. « je ne suis pas créatifs », peur de l'échec...
Identifier nos freins.

SEANCE QI-GONG > Re-connection à son énergie vitale.

ATELIER SIGNATURE CALLIGRAPHIQUE > technique inspirée par l'Action Painting et la Calligraphie traditionnelle chinoise. L'objectif est matérialiser sur le papier avec un pinceau et de l'encre de chine, son énergie, à un instant T .

ATELIER COLLAGE GEOGRAPHIE INTERIEURE > Technique de collage. Composition d'une œuvre à partir d'éléments graphiques, afin de préciser nos centres d'intérêts et tout ce qui peut être essentiel à nos yeux.

ATELIER DEGUSTATION THE / ECRITURE HAÏKU A partir de la dégustation d'un thé choisi, écrire un Haïku (cours poèmes japonais inspirés par notre environnement et l'instant présent).

Animation > [Pascal Ken](#) Guide artistique & artiste voyageur.

Nombre de participants > 10 personnes par session maxi.

Tarif > Adhésion annuelle 15€ + 70€ par session (carnet accordéon inclus)

Inscription > <http://www.lesarpenteurs-artlink.com/workshop-creativite>