

Ateliers «Conscience de soi et de son être»

Dans une ambiance de respect et d'ouverture, nous vivons des moments privilégiés d'approvisionnement de soi et de son être profond. Par des enseignements, des visualisations, des moments de dessins, des temps d'écriture et des partages en groupe toujours libres, chaque personne expérimente l'ouverture de sa conscience dans l'ici/maintenant.

Une plus grande connaissance de soi s'installe progressivement. La personne prend conscience peu à peu de ses émotions, de son fonctionnement, de ses mécanismes de défenses et de ses besoins pour s'en occuper elle-même par la responsabilisation.

Le «gribouillage» est un moyen de conscience de soi et d'évolution grâce à des outils différents que sont les lignes, les couleurs et les formes. Ces outils permettent à la personne de s'observer d'une manière plus ajustée au quotidien. Elle fait une plus grande place à son intuition. Le dessin fait appel aux forces et aux ressources de l'inconscient et de l'irrationnel. C'est un chemin vers plus de liberté et de pouvoir sur sa vie.

Le «gribouillage» devient une opportunité de poser un regard plus conscient sur soi et sur son être profond pour améliorer positivement sa vie en découvrant ses forces et son potentiel créateur, et une vision renouvelée sur sa propre quête de sens.