



## DESSIN INTUITIF

Pendant cette période de transition et d'évolution, je vous propose des séances de **dessin intuitif** en ligne ou en présentiel. En distanciel, je vous accompagne par Skype, Zoom ou Jitsi, tout comme si nous étions présents en séance traditionnelle. La séance dure 1h15.

### Dessiner ?

### Un acte physique et énergétique de reliance et de soin

Le dessin intuitif est une pratique très positive, qui apporte mieux-être, souffle et énergie : En dessinant, nous nous centrons, aiguïsons notre écoute, accueillons ce qui nous habite. Nous prenons notre vie en mains et ouvrons l'espace à de nouveaux possibles.

#### En pratique

En distanciel : Vous aurez besoin d'être au calme, dans une pièce. Avec le matériel suivant : 2 feuilles de papier 50x60 ; des craies grasses, ou crayons de couleurs, feutres ; du scotch pour fixer le papier sur la table.

Le dessin intuitif se fait les yeux fermés, avec une ou deux mains. Après un court échange, la personne se pose avec un exercice préliminaire. Puis, elle continue selon les cas avec :

- Dessin libre : de flux, dégagement, accueil de ses sensations, évolution
- Dessin d'une forme géométrique simple et archétypale, il y en a 12 au choix : support de notre inspiration, porteuse de sens et de soin
- Figuration des rêves ou de situation : ressentis et sens se manifestent en vous

Une séance est utile pour :

- Se relier à soi-même, à son intériorité
- Accueillir ses ressentis, les nommer
- Percevoir des ouvertures, des points d'appui, des ressources, cheminer
- Se donner de l'espace, accueillir souffle et lumière du cœur, oser le mouvement créateur

Contact : [sabinebdc@orange.fr](mailto:sabinebdc@orange.fr) 06 21 72 37 86

Bien à vous 😊



Sabine Blanc – de Carpentier  
Art-thérapeute certifiée

## Témoignage

### Dessin intuitif et danse-thérapie

« J'ai eu la chance de suivre une séance individuelle avec Sabine sur le dessin intuitif (par Skype) et un atelier de Danse Thérapie. Ces séances m'ont permis d'**accéder à des émotions enfouies, à les exprimer et les relier à un vécu présent. L'activité artistique a été libératrice de tensions et génératrice de bien-être.** Le cadre bienveillant proposé m'a permis de me sentir à l'aise et de sortir de ma zone de confort. » Juliette