

Atelier Dessin - Mandala

Vendredi 31 juillet et samedi 1er août 2009

Libérateur
Créatif

Se libérer de ses vieilles blessures

Ludique
Convivial

L'art-thérapie permet de

Développer l'imaginaire
Débloquer des inhibitions
Exprimer ses émotions



Se construire une identité,
Retrouver le calme intérieur
Valoriser l'estime de soi ...

*Ce que l'on réprime,
s'imprime,*

*Ce à quoi l'on résiste,
persiste,*

*Ce qui nous affecte,
nous infecte,*

*Ce que l'on fuit,
nous poursuit,*

*En revanche,
heureusement,*

*Ce à quoi l'on fait
face, s'efface,*

*Ce que l'on visualise,
se matérialise,*

*Et ce que l'on bénit,
nous ravit...*

*James Redfield, auteur
de la "Prophétie des
Andes"*

Pour pouvoir nous aimer nous-mêmes et aimer les autres, il faut refermer les vieilles blessures affectives que nous avons subies et qui sont encore à vif.

Nous avons tous vécu, sous une forme ou une autre le désamour d'un proche, les promesses non tenues, les critiques injustifiées et blessantes d'une personne de notre entourage ou l'abandon, la détresse...



Lorsque nous refusons de reconnaître nos vieilles blessures, les refoulons, elles nous accompagnent toute notre vie sous forme de sentiments oppressants qui nous rongent et de comportements perturbateurs récurrents.

Nous en souffrons mais si nous le désirons, nous pouvons nous en libérer !

Nous accorder la possibilité d'identifier nos vieilles blessures, de mettre des mots sur nos maux, nous aide à les guérir, à nous en libérer.

Cela nous permet de :

- les accepter comme quelque chose qui nous appartient mais ne nous touche plus,
- les intégrer à l'image que nous nous faisons de nous-mêmes,
- les transformer en valeurs positives,
- les utiliser comme des outils pour évoluer dans notre vie,
- tourner la page sur le passé.



Les accueillir permet de :

- retrouver confiance en nous,
- de libérer nos qualités, nos dons,
- de nous épanouir ...

en tissant sans cesse la structure de notre personnalité.

*Cette activité
s'adresse à tous :
enfants,
adolescents,
adultes,
jeunes
et
moins jeunes...*

*Elle se pratique
seul,
en groupe,
en famille...*

***Elle ne nécessite
aucune connais-
sance particulière,***

***La notion d'échec
n'existe donc pas !***

De 9h30 à 17h30

210 € l'atelier de 2 jours

Versement de 50 € d'Arrhes à l'inscription

22, rue du Bignon 85500 Les Herbiers

Plénitude "dessin libérateur"

Annette BURGAUD
Art-Thérapeute

☎ : 06 60 15 44 33

✉ annette.burgaud@wanadoo.fr - www.desinlibérateur.com