

# Atelier Dessin - Mandala

Les 10 et 11 juillet 2009

Libérateur  
Créatif

Vaincre ses peurs et  
découvrir  
sa richesse intérieure

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 ...

*« Dieu a créé  
l'homme comme  
une merveilleuse  
pierre précieuse,  
dans l'eau de la-  
quelle se mire  
toute la création.*

*Hildegarde de  
Bingen*

Nous avons tous nos propres peurs. Nous craignons la maladie, la pauvreté, l'échec professionnel, la perte...

Nous avons peur des petits échecs quotidiens, récurrents comme l'incapacité de dire non ou de mettre en avant nos propres désirs.

Nos peurs sont surtout dans notre tête. Peur de dire quelque chose de faux, cette idée nous est inculquée dans l'enfance.

Essayons de les reconnaître pour nous en débarrasser et cesser nos expériences décevantes intériorisées.

Parfois nos peurs sont tout à fait fondées. Nous ne devons pas en avoir honte et devons, au contraire, les accepter.

Accepter nos peurs, c'est accepter nos faiblesses, accepter que dans certains domaines nous ne sommes ni forts, ni avisés, ni courageux. C'est reconnaître notre vraie personnalité.

Apprendre à reconnaître nos peurs est la condition nécessaire pour apprendre à les vaincre et à les utiliser en vue de notre croissance.

Vaincre nos peurs nous permet de trouver cette force intérieure que chacun de nous possède et que personne ne peut explorer à notre place.

Nous pouvons ainsi :

- vivre notre vie selon nos propres valeurs, sans être dépendant de l'avis de l'autre,
- exprimer ce que l'on ressent au plus profond de notre être ... et nous libérer de nos douleurs ou partager notre bonheur !!!
- nous aimer nous-mêmes,
- nous ouvrir aux autres en profitant de l'instant présent,
- devenir acteur de notre propre vie...

*Et vivre imparfait, libre  
et heureux !*

*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