

« Les Cré'Actives : oser réveiller sa créativité, pour faire de sa vie une œuvre d'art »

Inspirée du travail de Julia Cameron, je vous propose un accompagnement sur 4 week-ends pour
« Libérer votre créativité et Oser dire Oui à la vie ! »

La créativité est notre véritable nature, elle est empêchée par nos blocages.
Notre artiste créateur est notre enfant intérieur, qui est resté coincé en nous, par peur de décevoir, de
choquer ou de je ne sais quelle croyance encore.

Tout comme le yoga modifie notre conscience alors qu'on ne fait que s'étirer et respirer, ce
processus modifiera votre conscience alors que vous ne ferez qu'écrire et vous amuser...

Il est important que vous puissiez être présent·e· durant chacun des week-end pour mener à bien ce
cheminement intérieur, tranquillement, sereinement et jusqu'au bout.

Pendant ces week-end, nous aborderons la méditation et ses différentes formes, la présentation
théorique des différentes étapes, et nous initierons les exercices qui y sont liés.

Le premier week-end nous travaillerons sur : Retrouver un sentiment de sécurité, retrouver un
sentiment de puissance et retrouver un sentiment de puissance. Nous explorerons l'enfance et le
dessin.

Le deuxième week-end sur : Retrouver le sentiment d'intégrité, retrouver le sentiment du possible et
retrouver le sens de l'abondance. Nous explorerons l'adolescence et le modelage.

Le troisième week-end sur : Retrouver le sens des liens, retrouver un sentiment de force et retrouver
le sentiment de compassion. Nous explorerons l'âge adulte et la danse.

Et le quatrième week-end sur : Retrouver le sentiment de protection, retrouver le sentiment
d'autonomie et retrouver le sens de la foi. Nous explorerons le temps de la maturité et les jeux de
rôles.

Entre chaque week-end, si vous ressentez le besoin d'échanger, vous pourrez bien sûr me contacter.
Il est intéressant d'avoir un suivi personnel en parallèle, si vous en avez le désir.

En parallèle des week-end, il vous faudra vous consacrer un peu de temps chaque jour pour écrire et
terminer ou parfaire les travaux initiés ensemble. Cet engagement est à prendre pour vous-même,
vous autoriser à être simplement présent à vous-même. C'est ainsi que votre créativité osera se
réveiller, osera s'échapper de toutes ses croyances erronées.

Nos vies nous paraissent souvent plates alors que nous avons de grandes idées, des rêves
merveilleux, mais nous nous empêchons nous-même de les réaliser.

Cette recherche en vous-même pourra laisser surgir des émotions qui viendront fertiliser vos
créations, ces passages permettent d'éclairer vos blocages et vos potentiels.

Quelque soit votre projet, vous trouverez dans ces exercices, une lecture plus profonde de vos
rêves, de l'orientation que vous souhaitez dans votre vie.

Bien sûr, il ne s'agit pas d'une baguette magique, il sera nécessaire de vous impliquer, de vous
autoriser à jouer.

Le premier engagement est l'écriture quotidienne, 3 pages le matin de préférence, comme une méditation, un exercice qui favorise la vision intérieure. Votre vie ne pourra pas changer si vous faites toujours les mêmes choses, ainsi vous éclairerez les changements nécessaires. Même si cet exercice vous paraît fastidieux au départ, il est impossible d'écrire les pages du matin sur une longue période sans entrer en contact avec une puissance intérieure. Elles nous emmènent vers notre propre intérieur, là où nous rencontrons notre créativité et notre créateur. Ce n'est pas un outil réservé aux écrivains, c'est un outil pour tous. On y écrit parfois des réflexions sensées, parfois des banalités, parfois notre manque d'inspiration. Faire cette expérience chaque jour, vous permettra d'en comprendre les bienfaits et devenir dépendant de ce moment d'intimité.

Le deuxième engagement est « le rendez-vous d'artiste », il s'agit d'une excursion, d'un moment récréatif que vous allez programmer chaque mois pour vous-même. Lors de ce rendez-vous vous n'amenez personne d'autre que vous et votre artiste intérieur. L'artiste en vous a besoin d'exister, de sortir, d'être choyé, d'être écouté. Peu importe les lieux que vous choisirez, vous vivrez ces instants comme une découverte, une recherche d'inspiration, la recherche de la beauté. Votre saboteur essaiera de vous convaincre que cela ne sert à rien, résistez lui, faites l'expérience. Que ce soit en campagne, en ville, dans une église, dans un musée ... peu importe, savourez ce moment d'intimité. Ces balades viendront enrichir vos ressources créatives, votre réservoir artistique.

Déroulement des week-ends (Exemple 1er week-end) :

Samedi

- 9h00 – 9h30 : Accueil et échanges
- 9h30 – 10h00 : Méditation guidée
- 10h00 – 10h30 : Présentation du programme
- 10h30 – 10h45 : Pause
- 11h30 – 12h30 : Module 1 : Retrouver un sentiment de sécurité
- 12h30 – 14h00 : Repas
- 14h00 – 15h00 : Méditation dessinée : Marque page
- 15h00 – 16h30 : Exercice du Module 1
- 16h30 – 16h45 : Pause
- 16h45 – 17h45 : Module 2 : Comment je retrouve un sentiment d'identité
- 17h45 – 19h15 : Exercice du Module 2
- 19:30 – 21h00 : Dîner
- 21h00-21h30 : Relaxation

Dimanche

- 7h00 – 8h00 : Petit-déjeuner
- 8h00 – 8h30 : Méditation guidée
- 8h30 – 9h30 : Module 3 : Retrouver un sentiment de puissance
- 9h30 – 11h00 : Exercice du Module 3
- 11h00 – 11h15 : Pause
- 11h15 – 12h15 : Méditation dessinée : Mandala
- 12h15 – 13h45 : Repas
- 14h00 – 15h00 : Présentation des travaux à faire
- 15h00 – 16h00 : Échanges et questions

L'hébergement :

L'hébergement a lieu en chambres à deux ou 3 lits individuels.

Pour vous faire une idée, vous pouvez consulter :

<http://www.airbnb.fr/rooms/25219894>

Pour les stages, nous enlevons les lits 2 places et les remplaçons par 2 lits 1 place.

Les repas :

Nous servons des repas végétariens, cuisinés maison, avec des produits majoritairement bio et locaux. En cas de régime particulier, merci de nous le signaler.

Les dates de la saison 2024-2025 :

1) 5 et 6 octobre 2) 30 novembre et 1er décembre 3) 1er et 2 février 4) 5 et 6 avril

Tarif :

170€ tout compris (ateliers, repas et hébergement) du samedi 9h au dimanche 16h. Possibilité d'arriver le vendredi soir ou de repartir le lundi matin (prévoir un supplément d'hébergement et repas, nous contacter).

Localisation :

176 impasse des roches 24400 Saint-Géry

Possibilité d'être récupéré en train à la gare de Mussidan

**« Les Cré'Actives : oser réveiller sa créativité,
pour faire de sa vie une œuvre d'art»**

Inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Email :

Téléphone :

Moi, _____, je m'engage à venir les 4 week-ends suivre les Cré'Actives à Saint-géry. Entre chaque week-end en présentiel, je rédigerai mes pages d'écriture chaque jour et m'organiserai un rendez-vous d'artiste chaque mois.

Je comprends que ce travail soulèvera en moi des émotions, que je pourrai échanger avec Chrystel, voire consulter si la charge émotionnelle devenait trop envahissante.

Je m'engage à prendre soin de moi : sommeil, nourriture, exercice et tout autre chouchoutage adapté.

Date :

Signature :