

Ateliers de créativité



Liste de thème d'ateliers de créativité ainsi que les objectifs :

Adaptables aux enfants et aux adultes.

- 1- Découvrir mon arbre sage intérieur. Apprendre à plus écouter son intuition.
- 2- Je me sens léger comme un papillon. Comment mieux s'exprimer.
- 3- Je ralentis pour mieux vivre. Guider la personne à ralentir le rythme de vie.
- 4- Mon corps c'est mon meilleur ami. Comment mieux prendre soin de moi.
- 5- Je prends mon envol. Comment oser être moi-même.
- 6- Je vis le moment présent. Guider la personne à mieux vivre l'ici et maintenant.
- 7- Je découvre la forêt enchantée. Apprendre le respect dans la nature.
- 8- Je suis sensationnel (mes 5 sens). L'importance d'apprécier qui je suis.
- 9- Je découvre ma lumière intérieure. Guider à découvrir ce qui brille en moi.

- 10- Connaitre le "ZENTANGLE " C'est un outil simple pour la détente et contrer le stress.
- 11- Je découvre les petits bonheurs. Comment mieux apprécier ce que j'ai.
- 12- Je suis fier de moi. Avoir une meilleure estime de soi.
- 13- Je danse dans ma tête. Apprendre a mieux me calmer.
- 14- J'ose passer à l'action. Oser agir pour être heureux.
- 15- Je pratique la "Gratitude" comment apprécier ce que j'ai.
- 16- J'apprends à mieux respirer. Apprendre l'importance de la respiration au quotidien.
- 17- Pour le plaisir de "RIRE" Mieux comprendre que rire c'est contagieux



Art et Joie

Animatrice, chansonnière et artiste
Animatrice certifiée
en Journal Créatif®



École le jet d'Ancre inc. journalcreatif.com

cell: 1-418-709-1159

www.louisemarmen.com