Nouvelle activité :

L'association "55+ d'Ecublens" vous propose une nouvelle activité créative animée par

Clara Da Cruz Sage - Animatrice Certifiée du Journal Créatif

Introduction au journal créatif

La pause créative - Prendre soin de Soi

Le journal créatif est un outil d'exploration de soi et de développement personnel qui utilise trois langages : **l'écriture, le dessin et le collage**. D'autres techniques créatives sont proposées afin de stimuler le processus créatif. C'est un outil facile à utiliser et accessible à tous. Pas besoin de savoir dessiner ou peindre. Il faut juste laisser libre cours à son imagination et à sa spontanéité pour explorer et s'amuser. C'est une activité créative faite en douceur et pratiquée à son rythme pour s'exprimer, se révéler, répondre à ses questions, dépasser ses limites, se recentrer, contacter ses ressources intérieures, développer sa créativité, prendre soin de soi…

Le journal créatif a été développé par l'art-thérapeute québécoise, Anne-Marie Jobin. Elle s'est inspirée de l'art-thérapie, de la psychologie, du journal intime et d'autres techniques dans le domaine de la créativité.

Objectifs des 4 ateliers:

- *Introduction et pratique des bases du journal créatif à travers des exercices créatifs afin de le pratiquer régulièrement à la maison, si envie, comme un moyen de ressourcement et de détente.*
- *Offrir une pause créative*

Nombre d'ateliers *:* ***4***

Horaires *:* ***De 14 à 17 heures***

Lieu : ***Local de l'Association, Ch. de Veilloud 5, Ecublens***

Matériel de base nécessaire *: un cahier en papier blanc non ligné, format A4, quelques feutres, des crayons de couleurs variés, un ciseau, de la colle, deux ou trois vieux magazines pour les collages.*

Places limitées - Inscription gratuite : sur resoli.ch ou auprès de Clara Da Cruz Sage 079 759 81 61 ou par courriel clara@sage.li

Par sa présence à cette activité, chaque participant s'engage implicitement à ne pas invoquer la responsabilité des initiateurs en cas d'accident corporel ou de dommages matériels.