

# Stage créativité et développement personnel

"Explorer l'écriture, le dessin, la peinture le collage, le modelage... Contacter ses sensations, ses émotions, les libérer et les exprimer grâce à la magie de la créativité."



## Thématique : Le Dépouillement des masques

*Le dimanche 21 juin 2015.*

*9H30 à 17h00*

*60 € / personne*

*Lieu : La Librairie « Le Temps d'une Pause », 31600 MURET*

*20 km de Toulouse*

*Groupe : 10 max*

***C'est la fête de la musique ! A partir de 18h30 un concert sur place : [Laetik Project \(Folk intimiste\)](#)***

## Les objectifs de cet atelier :

Faire le point sur ses blocages, ses peurs, ses mécanismes d'auto sabotage.  
Apprendre à les repérer et à les libérer.

Faire le point ses potentiels, ses capacités.  
Apprendre à les mettre en œuvre, en action.

Reconnaître sa nature "supérieure" et l'utiliser dans son quotidien.  
Concrétiser ses projets.

Se connecter à sa créativité, s'ouvrir à ses ressentis et à ses émotions, transformer, échanger...  
Découvrir des outils de développement personnel et en art-thérapie.

## Comment :

- Des exercices de développement personnel.
- Jeux de rôles, improvisations.
- Des temps de création (création masque et peinture).
- Exercices de mouvements corporels et de relaxation.

Ces ateliers sont basés sur les techniques d'art-thérapie, de développement personnel et de relaxation.



**Votre formateur : Mathilde DELAVENNE**, artiste et art-thérapeute depuis 10 ans. Elle exerce sa pratique sur Paris puis Toulouse et Muret.

#### **Itinéraire :**

- Méditation et visualisations
- Exercices de développement personnel (outils de coaching, réutilisables facilement dans votre quotidien)
- Des temps de création plastique (dessin, peinture, argile...)

#### **Déjeuner :**

Sur place, restauration possible

Formule Plat du jour à 8 €

Formule Repas (plat + dessert) à 11 €

*Cochez sur le bulletin d'inscription si vous souhaitez réserver votre place pour déjeuner.*

*Produits frais et fait maison par Céline, la maîtresse des lieux !*

**Plus d'infos : <https://www.facebook.com/tpspause>**

#### **Inscriptions :**

Bulletin d'inscription à compléter et à renvoyer à

Mathilde DELAVENNE

4 allées Niel – 31600 MURET

#### **Infos :**

06 74 04 09 56

[mathild.luna@gmail.com](mailto:mathild.luna@gmail.com)

[www.arttherapie31.com](http://www.arttherapie31.com)

**A l'issue de ce stage, vous pouvez poster un commentaire sur la rubrique : Vos créations et témoignages sur le site [arttherapie31.com](http://arttherapie31.com) afin de partager votre avis. Merci et à bientôt.**

[www.arttherapie31.com](http://www.arttherapie31.com)