

## Atelier Journal Créatif®

dimanche 6 Avril 2025 , de 10h à 12h30 ou jeudi 17 avril de 9h30 à 12h

animé par Véronique Clerc

### «Impressions, expression - Cueillir la ville

On entend souvent parler de bains de forêts et des bienfaits, indéniables, de ceux-ci. Or lorsqu'on vit en ville, comment pouvoir au quotidien prendre des mini bains de nature, de beauté. L'attention à ce qui nous entoure fait la différence. Porter attention en conscience, en respiration, se laisser imprégner par ces sources d'harmonie, aussi infimes soient-elles, nous fait du bien, nous apaise.

Puis utiliser le Journal Créatif® pour venir exprimer en mots, en images et en couleurs ce qu'on a perçu et pour ancrer encore plus cette réalité.



*En ces temps troublés, l'attention à cette beauté offerte, me paraît primordiale*

Le Journal Créatif® c'est quoi ? C'est un journal, ou cahier personnel, qui allie les mondes de l'écriture, des images, des couleurs. C'est une méthode qui vise à des moments de connexion à soi, à travers une activité créative et ludique.

Ses bienfaits sont multiples : pouvoir se centrer, se déposer, se détendre, réveiller sa créativité, contacter ses ressources, ressentir les élans de vie, exprimer des émotions, poser des questions et laisser venir des réponses, développer son intuition, et plus encore.

Les moments d'ateliers permettent de se familiariser avec la pratique du Journal Créatif®, à travers les différentes propositions que j'amène. La présence des autres et les échanges soutiennent et enrichissent les processus de chacun.e. Le cadre bienveillant des ateliers est stimulant et vivifiant pour créer, tester, et donner envie de continuer chez soi.

Lieu : Studio de Tai Chi Isabelle Roux, 15 av des Tilleuls, 1203 Genève

Prix : 65.- CHF, matériel compris - Prochaines dates : jeudi 15 mai, jeudi 12 juin

Informations et inscriptions : Véronique Clerc [veroclerc@gmail.com](mailto:veroclerc@gmail.com) - 079 628 05 43

<https://www.veroniqueclerc.com/>