

## Peinture-Méditation « En Conscience »

### Objectifs souhaités :

En choisissant vos couleurs de façon intuitive, en peignant de façon intuitive, des énergies subtiles se dégagent des couleurs, des formes, de vos mouvements.

Par ce cours, je souhaiterais vous amener à être plus conscient(e) de la présence de ces énergies, ceci avec un regard bienveillant tant vis-à-vis de soi-même que des autres participant(e)s :

- Que symbolisent les couleurs choisies « à l'aveugle » ?
- Quel est votre ressenti en peignant (physique, émotionnel, ...) ?
- Que vous apportent les mélanges qui se créent spontanément ?
- Que symbolisent les formes (concrètes ou abstraites) qui apparaissent ?
- Comment apprivoiser toutes émotions, quel qu'elles soient ?
- Comment accueillir l'audace, la confiance, le non-vouloir ?
- Etc.....

### Déroulement du cours :

- Méditation (environ 15 mn)
- Choisir les couleurs « à l'aveugle » et exprimer ce qu'elles symbolisent spontanément pour vous
- Commencer à déposer les couleurs sur la toile dans le lâcher prise, sans « contrôle », dans la confiance
- À la pause, chacun(e) pourra exprimer son ressenti (physique, émotionnel, ...) concernant la 1<sup>ère</sup> partie de son tableau. Les autres participant(e)s s'exprimeront chacun à leur tour avec leur propre ressenti, ceci dans la sincérité, la bienveillance et le non-jugement.
- Reprise de son tableau après la pause-partage.
- Lorsque vous estimerez votre tableau fini, vous pourrez me faire part de votre ressenti final. À nouveau chacun pourra s'exprimer, s'il le souhaite.
- Vous repartirez avec votre tableau énergétique qui continuera à faire son « travail » chez vous !

Tout au long de l'après-midi, je vous accompagnerai sur le plan technique, le plan émotionnel, ainsi que sur la symbolique des couleurs, des formes.

Mon souhait le plus sincère ? Vous voir repartir sereinement, le sourire aux lèvres ☺

### Informations pratiques :

- Un samedi par mois de 14h30 à 18h (environ) dans mon atelier à Colombier (CH)
- Minimum 3 personnes, maximum 5 personnes
- 80.- Frs l'après-midi, matériel compris

### Pour tous renseignements :

Ariane Schmied

[Schmiedar@bluewin.ch](mailto:Schmiedar@bluewin.ch)

(032)841.45.47 (répondeur en cas d'absence)



Photos de l'évolution d'un tableau