



SE DÉPASSER ET ALLER PLUS LOIN

Atelier à travers la peinture

Exemple format type 1 journée - 12 personnes maximum

- ~ Comment développer l'artiste qui sommeille en nous ?
- ~ Comment se lancer sans maîtriser la technique ?
- ~ Comment dépasser la peur de se lancer pour aller plus loin ?
- ~ Comment apaiser son cerveau juge et son autocritique bloquante ?
- ~ Comment trouver son style dans les arts visuels ?
- ~ Comment s'exprimer à travers le dessin, la peinture et être satisfait de sa création ?

Descriptif

Cercle de paroles avec les attentes et objectifs de chacun

Introduction

- Se libérer des croyances limitantes: l'humain est un artiste par nature et aime s'entourer de beau – pas besoin d'avoir un bagage Beaux Arts pour y parvenir, la sensibilité avant tout
- Comprendre le fonctionnement de notre cerveau dans le processus créatif : le cerveau gauche c'est l'autocritique, le « maître d'école » en nous qui se compare, juge sévèrement et in fine, bloque la créativité.

Se lancer – trouver un style propre

- Expérimenter autour d'un collage personnel pour sortir du figuratif, décaler des images qui nous sont familières, trouver un style qui nous est propre.

Exercices de dessin avec le cerveau droit

- Panel d'exercices pour apprendre à « faire taire » l'autocritique, et dessiner librement, dessiner pour la forme et pas pour l'idée.

Expression libre avec les couleurs

- Définir sa palette de couleurs et son thème personnel,
- Se lancer dans l'exercice de peinture libre

Ressources et exercices pour développer sa créativité au quotidien

Bilan de la journée