OCTOBRE INTUITIF 2023

KRÉ - mental | **ART - coeur** | **YOGA - corps**

Une case par jour ! Un dix minutes de création pour soi, pour se déposer...sur papier.

1. *S'ouvrir à sa créativité par la porte du **corps** : comment allez-vous? S'étirer puis expirez, baillez, relâchez un son, tourner les épaules vers l'arrière, enchainez avec les bras, inspirez, ralentissez. Bougez les jambes. «Shaking» deux minutes ou plus...respirez!*
2. *Prendre soin du critique **mental** : Invitez cette petite voix à relaxer, à vous faire confiance - vous n'allez que **jouer**. Écrivez dans un journal les pensées qui vous viennent, sans censure! Deux minutes ou plus, respirez. Relâcher les attentes...aucunement besoin d'être bon/bonne en art. C'est l'expérience qui compte!*
3. *Se préparer à créer, installez-vous. Main sur le **coeur** : Qu'avez-vous besoin comme ambiance pour ce moment ? Observer les matériaux disponibles, laissez les couleurs vous attirer ou quelle couleur évitez-vous ? Osez remplir de lignes, de formes, de textures. Une case abstraite ? Un mini collage ? Un mandala ? Illustrer un bon souvenir de la journée ? Dix minutes ou plus. *On peut noter la différence entre le début et la fin, les sensations. Qu'est-ce qui a changé ?*

©Marie Line Noel, art thérapeute professionnelle. BAVE, MATPQ, RITMA

kreartyoga.mlnoel@gmail.com https://www.facebook.com/arttherapieMLN https://kreartyoga.weebly.com

OCTOBRE INTUITIF 2023

KRÉ - mental **ART - coeur** **YOGA - corps**

©Marie Line Noel, art thérapeute professionnelle. BAVE, MATPQ, RITMA

Une case par jour ! Un dix minutes de création pour soi, pour se déposer...sur papier.

1. *Le **corps** : comment vous sentez-vous maintenant dans votre corps ? Qu'est-ce qui a changé ?*
2. *Le **mental** : quelle était l'intensité de la petite voix critique ? Avez-vous pu relâcher les attentes de résultat ?*
3. *Le **coeur** : quelles sont les sensations devant ce que vous avez expérimenté avec les matériaux ? Avez-vous ressenti un moment de « flow », de concentration, de plaisir, de satisfaction ?*

kreartyoga.mlnoel@gmail.com https://www.facebook.com/arttherapieMLN https://kreartyoga.weebly.com