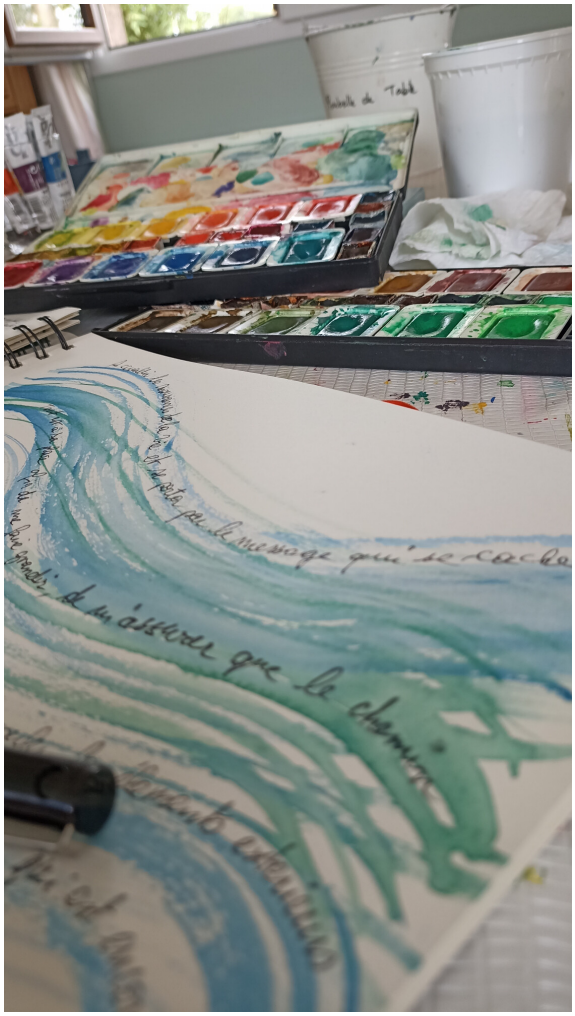


Atelier de journal créatif

Atelier de Journal créatif pour explorer ses richesses intérieures.

C'est un voyage en 5 ateliers d'1h15 pour une transformation intérieure créative.

Chaque atelier est axé autour d'un thème différent :
La créativité, Ses besoins, son enfant intérieur, la joie, les projets
Il est possible de participer qu'à un seul ou plusieurs ateliers.

Dans chaque atelier, nous pratiquons ensemble des pages du journal pour se détendre, se recentrer, prendre les meilleures décisions, mieux se connaître, déposer le trop plein d'émotions.

Le Journal Créatif est comme un journal intime, basé sur l'art thérapie et la psychologie.

Il stimule la créativité avec ses 3 langages : l'écriture, le collage et le dessin, sans savoir dessiner.
Sa méthode structurée en fait un outil puissant. Il est pratiqué avec un cadre, posé dès le début de l'atelier afin se se sentir en sécurité.

C'est un outil concret et accessible à tous, que tu peux faire ensuite chez toi. La régularité de la pratique, comme une routine, permet de voir les changement dans ta vie.

Avec des mots, de la couleur et des images à coller, nous explorons la créativité pour déployer ses ailes.
Le 31/10/2026, le 07/11/2026, le 21/11/2026, le 05/12/2026 et le 19/12/2026 de 9h30 à 10h45.
Adresse : Le Nid aux Papillons
42 route des Sables, Le Marot, 71430 PALINGES
Mobile : 06 14 67 82 09
Email : bienvenue@lenidauxpapillons.fr
Site internet :
https://lenidauxpapillons.fr/nos-activites/le-journal-creatif/