



FICHE INFORMATION

SÉANCE DÉCOUVERTE : CRÉATIV ZEN - ADULTES

Animatrice : Isabelle ELEUTERIO

Jour et heure **Samedi 29 juin** **10h30 à 12h00**

Effectif Mini : 4/ Maxi : 10
(Ouverture du cours avec un minimum de xx inscriptions)

Age Adultes (à partir de 15 ans)

Niveau d'entrée : Tous niveaux.

Contenu Se préparer pour l'été

1) Accueil

Méditation guidée avec voyage sonore
Instruments intuitifs (sur chaise ou allongé au sol)

2) Explorations créatives (sur table)

Activités ludiques et introspectives pour trouver des ressources intérieures pour accueillir l'été (se sentir bien, trouver des projets etc...)

3) Clôture

Partage des explorations en cercle ou en binômes

Outils utilisés

Peinture / collage / écritures intuitives

Avec écoute, bienveillance et confidentialité