

Stage-Atelier "créativité partagée" dans le Valromey du 2 octobre au 4 octobre 2020



La créativité est la façon dont je partage mon âme avec le monde....(B. Brown)

3 jours pour développer votre créativité, faire confiance à votre ressenti et votre intuition.

La créativité nourrie de l'imaginaire permet de transcender les façons de penser et d'agir. Transcender signifie « aller au-delà », c'est-à-dire reconnaître les limites de ce qui existe déjà et essayer de les dépasser.

Animateurs : Stève Defaudais cuisinier végétale formé en ethnobotanique
Sylvie Laille art thérapeute et musicienne.

Activités :

- ❖ Cueillette et cuisine de plantes sauvages
- ❖ Atelier artistique avec couleurs végétales
- ❖ Voyage olfactif avec des huiles essentielles
- ❖ Jeu terre-main
- ❖ Exploration musicale

Au Programme:

Un stage pour (r) éveiller votre créativité : 3 jours de pratique très intuitive de la cuisine aux plantes sauvages, de la peinture, de la musique, du chant, du modelage, dans l'élan du jeu et de la quête du plaisir dans la gratitude, afin de stimuler votre créativité.

- **La cuisine végétale et créative**
La cuisine c'est déjà un panel d'expressions créatives à explorer, mais la cuisine végétale c'est aller encore un cran au-dessus du conventionnel, en se reliant de façon intuitive vers l'information qui est là et présente pour que vous exprimiez ce qui résonne en vous et vous fera gagner en confiance !
- **Aux sources de la création**
Accéder à votre « cerveau droit », qui est l'artiste et le créatif en vous, votre « âme sensible », grâce à la peinture végétale réalisée par vos soins, exprimez le coup de pinceau sur la toile en vous laissant guider par votre intuition, utilisée en synergie.
- **Créer sur la première intuition**
Découvrir, par une approche spontanée et polysensorielle, le langage primordial et inné de l'artiste qui est en vous. Vous allez explorer avec tous les sens des canaux différents de potentiel créatif.
- **Avant le plaisir esthétique, le plaisir du geste**
Vous serez inspiré par une nature environnante qui saura vous guider.
- **La couleur, la forme, l'odeur...**
Oser et découvrir le plaisir de créer spontanément dans la douceur de l'instant, sans a priori ni jugement. Par le modelage tout prendra forme, par l'odeur tout prendra goût, par le goût le stimulus du corps en énergie, par l'ouïe vous nourrirez votre Âme, par votre regard vous repérez
- **Poésie du dessin, couleur des végétaux...**
Découvrir la magie de l'art et de la nature en créant de vos mains une peinture naturelle à base de végétaux ainsi que la magie des interactions alchimiques qui modifient les couleurs.

Mais encore

- Durant ce magnifique stage de 3 jours, vous serez guidés.es dans la douceur lors d'ateliers à découvrir les plantes sauvages qui sont un véritable réservoir de bienfait et une source infinie d'inspiration qui sauront vous conduire à la créativité.
- Des ateliers Artistiques pour créer vous-mêmes vos couleurs dans les pots mais aussi par le mystère des rencontres et des unions entre elles qui se révélera sur votre toile inspirée et inspirante.
- Atelier modelage intuitif par le geste vous serez étonnés.es de laisser vos mains guider vos gestes .
- Atelier musique et chant pour ouvrir la voix et la voie à l'exploration, à la grâce qui nous traverse et à sa puissance intérieure.
- Des méditations guidées et instrumentalisées hautement vibrantes pour vous connecter et vous ancrer.
- Des ateliers cuisine nous créerons ensemble de toutes pièces des repas hauts en couleurs afin de sublimer les végétaux qui s'offrent à nous, mais aussi des cercles de gratitude en groupe où pour apprécier chaque moment que la vie nous offre.

Public et objectifs

Ce stage s'adresse à tous les publics, à partir de 18 ans et à tous les niveaux, et à toutes les personnes qui dans leurs activités (artistiques, professionnelles...) ne parviennent pas à mobiliser leur énergie créatrice ou aspirent à la stimuler encore plus. Il est accessible sans condition préalable de « dextérité », de « don », « talent », ni connaissances ou aptitudes techniques. Chacun est qualifié dès lors qu'il vient avec confiance, motivation et respect de soi et des autres. À l'issue du stage, chacun sera à même de repartir avec des réalisations concrètes, mais aussi avec un nouvel élan créatif, des idées, une meilleure confiance et estime de soi.

Matériel

Tout le matériel nécessaire est fourni : papiers, crayons, gommes, pinceaux, couleurs, couteaux de cuisine...

Vous repartirez avec des recettes en tête et sur le papier ainsi que vos créations artistiques.

Si vous avez des instruments, vous pouvez les emmener

Durée et dates

3 jours du vendredi 2 octobre au dimanche 4 octobre 2020

Tarif

175 € repas, animations comprises

40 € le logement 3 jours et 2 nuit

Le Lieu

chalet Jean Macé

lieu dit, Les Routes, 01260 Haut-Valromey France