

journée type 9h30 - 17h30

- Accueil à l'atelier : 9h30
- Sophrologie (en intérieur) : 9h45 à 10h30
- pause 15 min
- Aquarelle : 10h45 - 12h45
- Pause pique-nique d'1h00
- Sophrologie (en extérieur): 13h45 à 14h30
- pause 15 min
- Aquarelle : 14h45 à 17h00
- Final sophro : expérimenter la méditation de pleine conscience

Côté pratique

- thé, café, en-cas pour les pauses prévus par nos soins.
- Restauration du midi et soir à votre charge, prévoir un pique-nique pour le midi.
- Pour ceux qui souhaitent dormir sur Graye ou alentour une liste de chambres d'hôte, hôtels... peut vous être transmise.
- transports sur les lieux de pratique prévus par nos soins.
- Nous vous enverrons la liste du matériel à amener pour la sophro et l'aquarelle.

Anne Auffret sophrologue
06 84 24 73 93 - auffret.a@free.fr
Christian Colin artiste peintre
06 07 88 52 29 - chriscolin@wanadoo.fr

Stage tous niveaux

Aquarelle Et Sophrologie

*Développer sa créativité et
perfectionner la couleur*



*4 et 5 août 2018
à Graye sur Mer (14)*

*Deux jours intenses pour perfectionner sa technique.
Exprimer sa sensibilité, développer
sa créativité à travers le prisme des couleurs.*

La sophrologie :

La sophrologie mise au point par Alfonso Caycedo en 1960 est un ensemble de techniques psycho corporelles dérivées du zen, de l'hypnose, du yoga et de la méditation. Elle nous invite au lâcher-prise, au retour sur soi, à la détente. Elle permet à chacun de libérer un espace intérieur propice à l'expression artistique. Elle stimule l'imagination pour laisser émerger votre potentiel créateur.

Nous expérimenterons en synergie avec la pratique de l'aquarelle et l'exploration des couleurs : des techniques de libération des tensions ; des techniques de concentration ; des visualisations positives...

Nous renforcerons notre schéma corporel, explorerons notre respiration et nos 5 sens, dynamiserons nos capacités...



Dans l'idée de :

- Développer nos sensations corporelles, nos sens pour affiner nos gestes et notre perception.
- Apprendre à gérer notre stress et nos émotions pour vivre une relation plus sereine avec l'art pictural.
- Développer notre concentration et être à l'écoute de notre environnement.
- Apprendre à gérer notre respiration et induire une juste tension nécessaire à l'expression créative.

Aquarelle le travail des couleurs :

Maîtriser la couleur est utile à quiconque veut améliorer sa technique artistique, et son importance n'est jamais surestimée. Par ailleurs, le stress et la peur du geste de trop nous empêchent souvent d'être serein et relâché lorsque l'on peint, or la décontraction et l'assurance sont les principales qualités d'un bon aquarelliste. Un stage pour explorer en toute bienveillance les teintes, les valeurs, les tonalités des couleurs pour apporter à vos peintures votre touche personnelle.

Samedi

Matin : Etude des couleurs : couleurs primaires, couleurs secondaires, mais aussi couleurs transparentes et opaques, couleurs intenses... Exercices à l'aquarelle, avec travail sur le motif (en intérieur ou extérieur).

Après-midi : paysages extérieurs en travaillant avec les couleurs primaires et leurs complémentaires : étude et composition, jouer avec les valeurs, les contrastes...



Dimanche

Matin : les monochromes, les bi-couleurs, approfondissement du travail sur les valeurs et les contrastes.

Après-midi : travail sur le motif selon les acquis du week-end... Les ombres et lumières, l'environnement coloré, choix des couleurs, modifications selon l'ensemble de la composition, savoir aller au-delà de ce que l'on voit...

Renseignements complémentaires et réservations stage sophrologie - aquarelle 4 et 5 août 2018

Christian COLIN - Artiste peintre

Tél 06.07.88.52.29

Mail : chriscolin@wanadoo.fr

Site : www.christiancolin.com

siret 37914071800055 - APE 9003A – MdA CG 29509

Liste du matériel nécessaire envoyé sur demande



Anne Auffret - Sophrologue

Tél 06.84.24.72.93

Mail : auffret.a@free.fr

Site : www.auffret-sophrologue.fr

Siret 81065951600027 code APE 8690F

Liste du matériel nécessaire envoyé sur demande



Merci de retourner ce coupon de réservation le plus rapidement possible
(Nbre de places limité) accompagné de votre acompte à :

Christian COLIN
Stage sophrologie - aquarelle août 2018
2 rue des Peupliers 14470 GRAYE SUR MER

Nom :

Prénom :

Adresse postale :

Adresse mail :

tél portable et fixe :

O Stage : 190 € / personne / 2 jours

Acompte * 50 % à la réservation.....=

* A joindre à l'inscription, solde à régler avant le 30 JUIN 2018 (Chèque à l'ordre de Christian COLIN)