

MON COLLAGE POUR



2021



Poser ses intentions pour cette nouvelle année à travers un collage créatif

LA proposition de cet atelier, co-animé par Claire-Emmanuelle et Alexia, est un moment de **reliance** et de **connexion** à vous-même pour sentir vos intentions, vos rêves, vos désirs pour 2021, et les **matérialiser** dans un collage que vous pourrez garder sous les yeux toute l'année. La pratique du collage est **intuitive** et nous invite à laisser faire notre inconscient, qui va chercher les images et les mots justes, ceux qui résonnent au fond de nous.

Après une année 2020 qui a été perturbante pour la plupart d'entre nous, se projeter dans une nouvelle énergie, celle de 2021, sera une belle façon, créative, de commencer l'année.

Faire cet exercice dans un petit **groupe** bienveillant, entre **femmes**, dans un cadre chaleureux et guidé, permet aussi d'**ancrer** un peu plus nos intentions en les partageant (selon le souhait de chacune). **L'atelier se déroulera en 3 temps** : Temps de relaxation guidée , Collage, Partage.



INFOS PRATIQUES

Date : Dimanche 10 janvier 2021, de 10h à 13h

Lieu : Cabinet de sophrologie d'Alexia TEROITIN, 11 rue Picabia à Orvault (Nantes Bout des pavés)

Tarif : 45 euros par personne

Inscription obligatoire : auprès d'Alexia ou de Claire-Emmanuelle.

✂ **MATERIEL** ✂ apporter environ 5 ou 6 magazines dans lesquels vous pouvez découper + des ciseaux + un tube de colle (*nous fournissons les feuilles vierges*)

* **CONFORT** * des chaussettes chaudes et des vêtements souples pour travailler au sol.

♥ **PREVENTION** ♥ le nombre de participantes est limité pour assurer la distanciation, le masque obligatoire, et le nécessaire toujours à disposition pour se laver les mains.

A noter

*Aucun pré-requis artistique ni manuel n'est nécessaire.
Le collage tel qu'il est proposé ici est un exercice faisant appel à notre intuition
et à l'utilisation d'outils très simples.*

★ **Alexia TEROITIN** est sophrologue et accompagne depuis 9 ans des adultes, des adolescents et des enfants, en séance individuelle et en groupe. Elle intervient également en milieu scolaire.

☎ 06 70 37 80 64 ✉ alexia@teroitin.fr

★ **Claire-Emmanuelle BERNARD ACQUAVIVA** anime des ateliers de communication relationnelle pour les parents et développe une activité créative de soutien aux entrepreneures (www.clairemmanuelle.be)

☎ 06 60 42 24 49 ✉ claireem.bernard@free.fr