

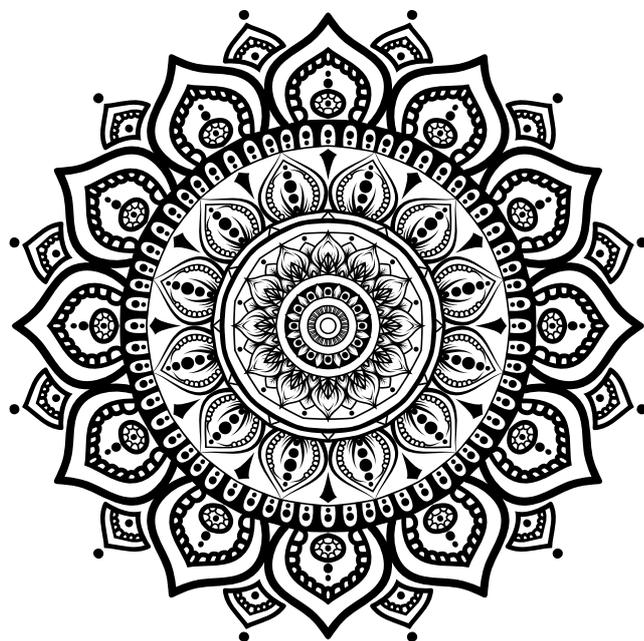
UN ÉTÉ ZEN GRÂCE AU DESSIN



L'outil
indispensable
pour vos
vacances



Des dessins zen et faciles





BIEN VENUE



Alors que vous vous apprêtez à vous plonger dans ce livret dédié au dessin zen, permettez-moi de vous ouvrir les portes d'un monde bien plus vaste et profond que ce que l'on peut trouver dans les rayons des centres culturels.

En effet, l'art-thérapie est bien plus qu'une simple activité de détente et de coloriage. C'est une pratique puissante qui peut transformer votre vie de manière significative.

En tant qu'art-thérapeute et dans mon parcours professionnel, j'ai consacré de longues années à aider les autres à découvrir et à explorer leur potentiel, leurs forces, leurs talents et leur potentiel créatif pour atteindre un style de vie en adéquation avec leurs valeurs. Le dessin zen, avec sa simplicité et sa beauté apaisante, est un véhicule privilégié pour cette exploration de soi.

Ce livret vous invite à embarquer pour un voyage intérieur, à travers des exercices, des conseils et des inspirations qui vous guideront dans l'exploration du dessin zen en tant qu'outil d'épanouissement personnel et de guérison émotionnelle.

Au-delà du simple fait de dessiner et de colorier, le dessin zen offre une occasion précieuse de se reconnecter à son moi intérieur, d'explorer ses émotions les plus profondes et de cultiver la pleine conscience. C'est une invitation à lâcher prise, à s'immerger dans le moment présent et à laisser la créativité s'exprimer librement.

Au fil de ce livret, vous découvrirez comment le dessin zen peut vous aider à exprimer vos émotions, à réduire le stress, à renforcer votre confiance en vous et à cultiver un sentiment de paix intérieure. Vous apprendrez également comment intégrer ces pratiques dans votre quotidien, pour en faire des moments de ressourcement et de transformation personnelle.

Je vous encourage à aborder ce voyage avec ouverture d'esprit et bienveillance envers vous-même. Chaque tracé, chaque nuance de couleur que vous ajouterez à votre dessin zen sera une invitation à vous connecter à votre essence profonde, à vous accorder un espace pour vous ressourcer et vous épanouir.

Si, au cours de votre parcours, vous ressentez le besoin d'un accompagnement plus personnalisé, je suis là pour vous soutenir. Que ce soit à travers une séance individuelle, une participation à un de mes programmes de groupe ou en suivant mon contenu sur les réseaux sociaux, je mets à votre disposition mes compétences et mon professionnalisme pour vous guider dans votre cheminement artistique et thérapeutique.

Je vous souhaite un merveilleux voyage dans le monde du dessin zen et de l'art-thérapie. Que chaque ligne tracée sur votre papier soit une invitation à la découverte de vous-même, à la libération des émotions et à l'épanouissement.

Avec bienveillance,

Marie-Laure KÖNIG
Art-thérapeute et formatrice

QU'Y A T'IL ICI ?



04

DÉCOUVREZ LE POUVOIR DU DESSIN NEUROGRAPHIQUE : UNE APPROCHE ARTISTIQUE POUR SE RECENTRER ET SE DÉTENDRE



10

COMMENT EFFECTUER UN DESSIN NEUROGRAPHIQUE



13

DÉCOUVREZ LA MAGIE DU ZENTANGLE : UN VOYAGE CRÉATIF ET MÉDITATIF



25

ET SI L'ON MÉLANGEAIT TOUT !



30

EXPLOREZ LA BEAUTÉ ET LA SÉRÉNITÉ DES MANDALAS : UN VOYAGE ARTISTIQUE ET THÉRAPEUTIQUE



34

LES MANDALAS ET CARL JUNG : UN VOYAGE AU CŒUR DE L'ÂME



38

MANDALA ET LAND ART : UNE FUSION ARTISTIQUE ET SPIRITUELLE



42

VOUS VOUS ÊTES MIS EN MOUVEMENT ? NE LÂCHEZ RIEN ! PRÉPAREZ VOTRE RENTRÉE



DÉCOUVREZ LE POUVOIR DU DESSIN NEUROGRAPHIQUE : UNE APPROCHE ARTISTIQUE POUR SE RECENTRER ET SE DÉTENDRE

Dans notre société moderne, nous sommes souvent submergés par le stress, les responsabilités et les pressions quotidiennes. Nous avons besoin de moments de détente et de ressourcement pour préserver notre équilibre émotionnel et mental. C'est là que le dessin neurographique entre en jeu. Cette approche artistique unique combine la créativité, la méditation et la pleine conscience pour nous permettre de nous recentrer, de nous exprimer et de retrouver un état de calme intérieur. En tant qu'art-thérapeute expérimenté, je souhaite partager avec vous les rudiments de cette pratique transformative.

Qu'est-ce que le dessin neurographique ?

Le dessin neurographique est une méthode artistique qui utilise des lignes répétitives et fluides pour créer des motifs abstraits. Inspiré par les principes de la géométrie sacrée et des mandalas, cette pratique permet de se connecter avec notre essence profonde, d'explorer notre inconscient et de favoriser un état de relaxation profonde. Les lignes continues et répétitives du dessin neurographique agissent comme des ancrages pour notre attention, nous aidant à nous déconnecter du mental et à accéder à un état méditatif.

Les bienfaits du dessin neurographique :

Le dessin neurographique est une pratique artistique qui va bien au-delà du simple tracé de lignes sur une feuille de papier. Il offre un moyen unique d'explorer vos émotions, de réduire le stress, de renforcer votre confiance en vous et de cultiver un sentiment de paix intérieure.

Lorsque vous vous engagez dans le dessin neurographique, vous entrez dans un état de pleine conscience où votre attention est entièrement focalisée sur le tracé des lignes et les mouvements de votre main. Cette concentration profonde vous permet de vous connecter avec votre être intérieur, de libérer vos émotions et de vous exprimer de manière authentique.

En dessinant des motifs répétitifs et en suivant des modèles, vous activez les zones de votre cerveau associées à la relaxation et à la créativité. Cela favorise la libération de l'endorphine, une hormone du bien-être, qui aide à réduire le stress et à améliorer votre humeur.

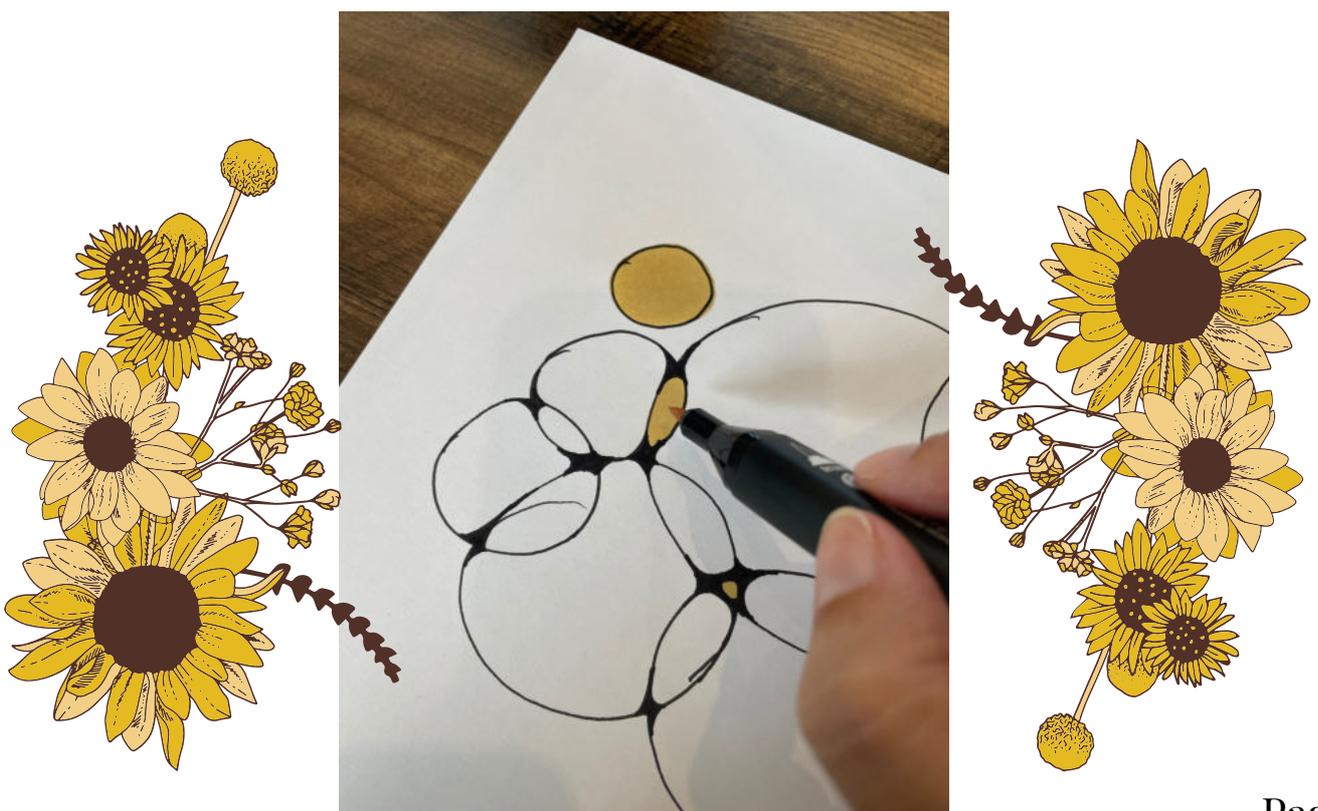
Le processus de création dans le dessin neurographique est également source de satisfaction et d'accomplissement. En réalisant des dessins complexes à partir de simples motifs, vous renforcez votre confiance en vos capacités artistiques et en votre capacité à relever des défis. Cela se traduit par une augmentation de l'estime de soi et une plus grande confiance en vos propres compétences.

Le dessin neurographique offre également un espace de calme et de sérénité. Les lignes répétitives et les motifs harmonieux créent un rythme apaisant qui permet à votre esprit de se détendre et de se recentrer. En vous abandonnant à cette pratique, vous cultivez un sentiment de paix intérieure et de présence dans l'instant présent.



Pour résumer :

- **Réduction du stress et de l'anxiété** : En se concentrant sur le tracé des lignes, notre esprit se libère des pensées négatives et stressantes, favorisant ainsi un état de calme et de sérénité.
- **Amélioration de la concentration** : La pratique régulière du dessin neurographique renforce notre capacité de concentration et nous aide à cultiver la présence attentive.
- **Exploration de soi** : En créant des motifs uniques, nous exprimons notre monde intérieur, explorons nos émotions et découvrons de nouvelles dimensions de notre être.
- **Développement de la créativité** : Le dessin neurographique encourage notre créativité innée en nous permettant d'explorer différentes formes, couleurs et styles dans nos créations.
- **Rééquilibrage énergétique** : Les motifs symétriques et harmonieux du dessin neurographique agissent comme des réalignements énergétiques, aidant à rétablir l'harmonie et l'équilibre intérieur.





Et sur le plan cognitif et neurologique ?

Le dessin neurographique a un impact significatif sur le plan cognitif et neurologique. Lorsque vous pratiquez cette forme d'art, plusieurs processus cérébraux sont activés, ce qui entraîne divers effets bénéfiques.

Tout d'abord, le dessin neurographique stimule l'activation des deux hémisphères du cerveau. Le tracé des lignes et la création de motifs complexes engagent l'hémisphère droit, qui est associé à la créativité, à l'intuition et à la perception visuelle. En même temps, le processus de concentration et de suivi de modèles sollicite l'hémisphère gauche, qui est responsable de la logique, de l'organisation et de la planification. Cette synchronisation des deux hémisphères favorise une meilleure connectivité cérébrale et une intégration accrue entre les différentes fonctions cognitives.

En pratiquant régulièrement le dessin neurographique, vous pouvez améliorer votre capacité de concentration et votre attention sélective. L'acte de suivre les motifs et de maintenir le tracé des lignes demande une attention soutenue, ce qui peut renforcer votre capacité à rester concentré sur une tâche spécifique et à filtrer les distractions externes.

D'un point de vue neurologique, le dessin neurographique stimule la production d'endorphines, des substances chimiques naturelles du cerveau qui procurent une sensation de bien-être et de soulagement du stress. Ces endorphines agissent comme des analgésiques naturels et favorisent une sensation de calme et de relaxation.

En pratiquant le dessin neurographique, vous pouvez également améliorer la coordination motrice fine. Le mouvement précis de votre main pour tracer les lignes et les motifs contribue à renforcer les connexions entre le cerveau et les muscles, ce qui peut avoir des effets positifs sur la dextérité manuelle et la coordination générale.

De plus, le dessin neurographique peut favoriser la plasticité cérébrale, c'est-à-dire la capacité du cerveau à se modifier et à former de nouvelles connexions neuronales. Cette pratique artistique régulière peut renforcer les circuits neuronaux associés à la créativité, à l'expression émotionnelle et à la résolution de problèmes, ce qui peut avoir des répercussions positives sur d'autres domaines de votre vie.

En résumé, le dessin neurographique a un impact cognitif et neurologique significatif. Il stimule les deux hémisphères du cerveau, améliore la concentration, favorise la production d'endorphines, renforce la coordination motrice fine et favorise la plasticité cérébrale. En pratiquant régulièrement cette forme d'art, vous pouvez développer de nouvelles compétences cognitives, améliorer votre bien-être émotionnel et cultiver une plus grande harmonie entre votre esprit et votre corps.

Que ce soit pour exprimer vos émotions, réduire le stress, renforcer votre confiance en vous ou cultiver la paix intérieure, le dessin neurographique est une ressource précieuse à intégrer dans votre quotidien. Vous pouvez l'explorer lors de moments de détente personnelle, dans le cadre d'une pratique régulière ou en rejoignant des ateliers ou des programmes d'art-thérapie de groupe.

En tant qu'art-thérapeute, je suis là pour vous accompagner dans cette aventure artistique et thérapeutique. Je vous invite à découvrir les bienfaits du dessin neurographique et à vous ouvrir à une expérience transformative grâce à mon programme d'art-thérapie de groupe en visioconférence où nous faisons usage du dessin neurographique dans les séances de méditation artistique. Cela permet de s'exprimer, de libérer nos émotions, de réduire le stress et de cultiver notre paix intérieure à travers cette pratique créative.



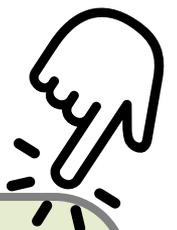
En savoir plus sur le programme
"Prendre son bien en urgence"

**[https://www.art-therapeute-oise.com/pages/inscription-
au-programme-prendre-son-bien-en-urgence.html](https://www.art-therapeute-oise.com/pages/inscription-au-programme-prendre-son-bien-en-urgence.html)**

Comment intégrer le dessin neurographique dans votre vie quotidienne ?

- **Créez un espace dédié** : Aménagez un coin tranquille chez vous où vous pourrez vous adonner à la pratique du dessin neurographique sans distractions.
- **Planifiez des moments de dessin réguliers** : Faites du dessin neurographique une habitude en vous accordant des moments réguliers dans votre emploi du temps pour vous ressourcer et vous reconnecter à votre créativité.
- **Explorez différentes techniques** : Expérimentez avec différentes techniques de tracé des lignes, explorez de nouveaux motifs et laissez-vous guider par votre intuition.
- **Partagez votre expérience** : Échangez avec d'autres personnes intéressées par le dessin neurographique, rejoignez des groupes en ligne ou participez à des ateliers d'art-thérapie pour enrichir votre pratique.

En tant qu'art-thérapeute certifié, je vous invite à intégrer cette pratique dans votre quotidien pour cultiver votre bien-être et votre épanouissement personnel. Rejoignez-moi dans mes programmes d'art-thérapie de groupe ou prenez rendez-vous pour une séance individuelle, et ensemble, nous explorerons les merveilles du dessin neurographique. N'oubliez pas de télécharger votre carnet de vacances pour continuer votre voyage vers la détente et la créativité en vacances.



**Téléchargez gratuitement
mon carnet de vacances**

<https://www.art-therapeute-oise.com/newsletters/subscribe/>



COMMENT EFFECTUER UN DESSIN NEUROGRAPHIQUE :

Préparez votre matériel :

01

- Papier à dessin de préférence épais et de qualité.
- Crayons, feutres ou stylos à pointe fine dans différentes couleurs.
- Crayons de couleur, pastels ou aquarelle.

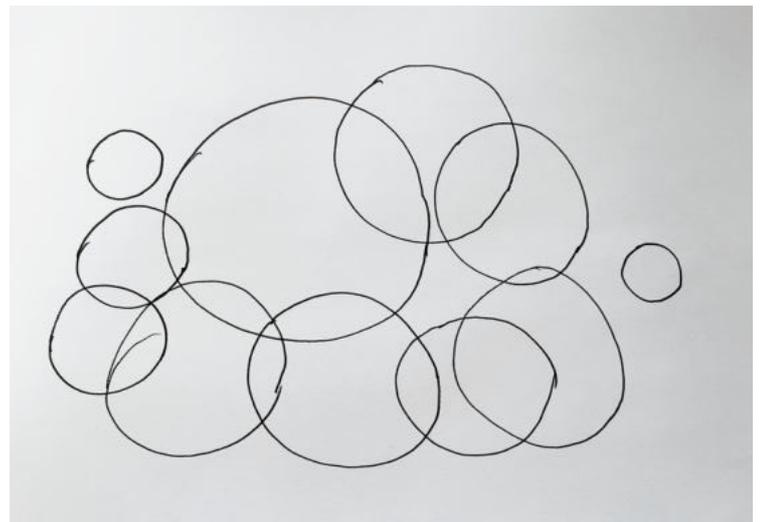
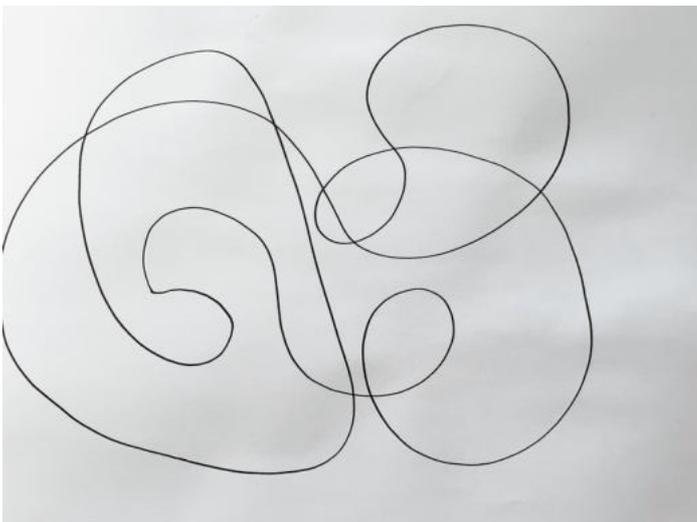
Choisissez un motif de base :

Commencez par sélectionner un motif simple pour vous familiariser avec la technique.

02

Vous pouvez utiliser des formes géométriques de base telles que des cercles, des carrés ou des triangles ou bien tout simplement tracer des lignes courbes, sans réfléchir, vous pouvez le faire en fermant les yeux.

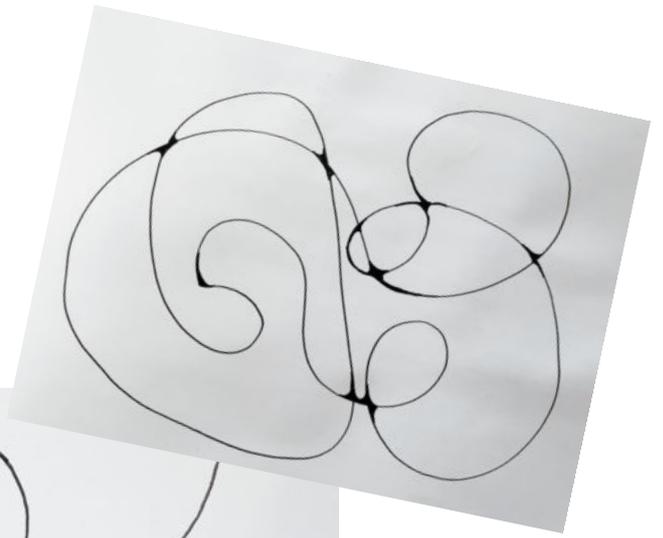
Laissez libre cours à votre créativité en explorant différentes directions, courbes et motifs.



Arrondir les angles :

03

Une fois que vous avez terminé le tracé des lignes, vous pouvez choisir de colorier votre dessin neurographique. Mais avant cela arrondissez les angles.



Dans le dessin neurographique, l'arrondissement des angles est une technique utilisée pour créer une fluidité et une harmonie dans les lignes tracées. Cette approche est basée sur le principe de favoriser les courbes douces plutôt que les angles brusques.

D'un point de vue psychologique, les lignes courbes et arrondies sont perçues comme plus apaisantes, agréables et harmonieuses. Elles évoquent une sensation de douceur, de fluidité et de mouvement naturel. En revanche, les angles vifs peuvent être perçus comme plus agressifs, rigides ou inconfortables.

Du point de vue du dessin neurographique, l'arrondissement des angles permet de créer une continuité et une fluidité dans les motifs tracés. Cela permet de guider le mouvement du crayon de manière plus fluide, sans interruptions brusques. Cette technique favorise également une expérience de dessin plus agréable et relaxante.

Sur le plan émotionnel, l'arrondissement des angles peut avoir un impact apaisant et réconfortant. Les courbes douces sont associées à une sensation de calme et de tranquillité, ce qui peut contribuer à réduire le stress et favoriser une expérience de dessin plus méditative.

Enfin, sur le plan neurologique, l'arrondissement des angles peut favoriser une meilleure coordination motrice fine. Les mouvements de dessin plus doux et fluides sollicitent les connexions entre le cerveau et les muscles de manière plus harmonieuse, ce qui peut améliorer la précision et le contrôle du tracé.

En somme, l'arrondissement des angles dans un dessin neurographique vise à créer une esthétique agréable, à favoriser la fluidité du mouvement et à apporter une sensation de calme et de détente. C'est une technique qui contribue à l'expérience globale du dessin neurographique en favorisant une pratique plus harmonieuse et thérapeutique.

De la couleur :

Puis utilisez des couleurs qui vous inspirent et qui évoquent des émotions positives pour vous. Vous pouvez utiliser le crayon de couleur, le feutre, les pastels ou même l'aquarelle. Choisissez le médium que vous aimez.





Explorez et expérimentez :

05

Ne soyez pas trop préoccupé par la perfection. Laissez-vous guider par votre intuition et explorez différentes variations de motifs et de couleurs.

N'hésitez pas à expérimenter avec des outils différents tels que des feutres à pointe fine ou des stylos à encre.

Profitez du processus :

Pendant que vous dessinez, concentrez-vous sur les lignes et laissez votre esprit se détendre.

06

Soyez attentif à vos sensations et à vos émotions pendant le processus de création.

Utilisez ce moment comme une pause méditative pour vous recentrer et vous ressourcer.

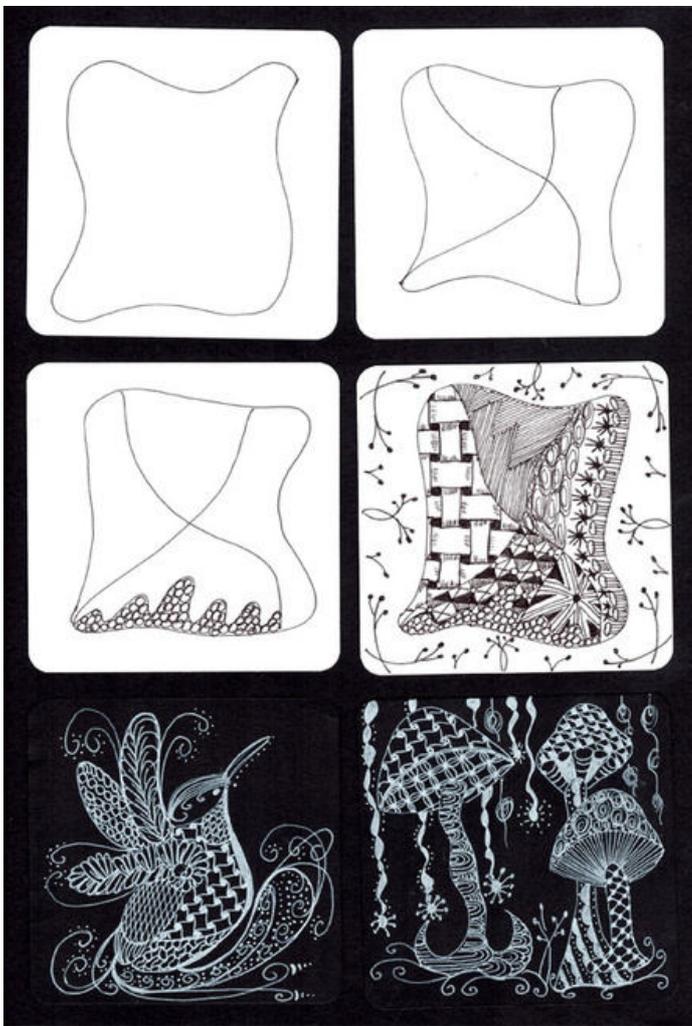
Contemplez votre création :

Une fois votre dessin terminé, prenez un moment pour l'observer et vous connecter avec les émotions et les sensations qu'il évoque en vous. Remarquez les détails, les formes et les couleurs qui se sont formés dans votre dessin.

07

N'oubliez pas que le dessin neurographique est une pratique personnelle et intuitive. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire. L'objectif est de vous détendre, d'explorer votre créativité et de vous connecter avec vous-même. Profitez de ce processus d'expression artistique et laissez le dessin neurographique vous guider vers un état de calme et de bien-être intérieur.

DÉCOUVREZ LA MAGIE DU ZENTANGLE : UN VOYAGE CRÉATIF ET MÉDITATIF



Le Zentangle © est une pratique artistique qui allie créativité, relaxation et méditation. Que vous soyez en vacances ou simplement en quête d'une activité inspirante, le Zentangle © est une invitation à explorer votre potentiel créatif et à vous reconnecter à vous-même. En tant qu'art-thérapeute, je suis ravi de vous guider à travers le fascinant dessin zen et de partager avec vous ses merveilleux bienfaits.

Découvrez le Zentangle :

Le Zentangle est une approche artistique simple et structurée qui consiste à créer des dessins abstraits à l'aide de motifs répétitifs. Mais il est bien plus que cela : c'est un véritable voyage intérieur qui favorise la détente, la concentration et la pleine conscience. Lorsque vous pratiquez le Zentangle, vous entrez dans un état de calme et de flow, où les préoccupations quotidiennes s'estompent et laisse place à une sérénité profonde.

Le Zentangle est né de la rencontre de deux américains, l'un "Zen", Rick Roberts et l'autre "Tangle" se traduit par "gribouillage", Maria Thomas.

Comme c'est une invention qui nous vient des Etats-Unis, si vous souhaitez pratiquer le vrai Zentangle, celui de marque déposée, il vous faudra suivre une formation dans les réseaux des PCZ (professeurs certifiés Zentangle).

Les rudiments du Zentangle :

La méthode du Zentangle © repose sur quelques principes de base :

Les tuiles : Commencez par une petite surface de dessin appelée "tuile". Elle peut être de forme carrée ou rectangulaire, et vous pouvez utiliser du papier spécial ou simplement une feuille blanche.

Les zones : Délimitez une zone puis d'autres zones dans la zone

Les motifs : Choisissez un motif de base, appelé "string", qui servira de guide pour votre dessin. Ensuite, remplissez les espaces de votre tuile avec des motifs simples, répétitifs et sans objectif précis. Laissez votre main et votre intuition guider chaque ligne tracée.

Le noir et le blanc : Utilisez un stylo fin à encre noire pour créer vos dessins Zentangle. Évitez les couleurs vives et les effets de dégradé, car le Zentangle met l'accent sur les contrastes forts et les ombres délicates.

La patience et la confiance : L'une des clés du Zentangle est d'accepter chaque trait et chaque imperfection. Ne cherchez pas la perfection, mais plutôt l'exploration et l'expression de votre être intérieur.



Les bienfaits du Zentangle ou dessin zen :

Lorsque l'on pratique le Zentangle, une forme d'art méditatif, des transformations se produisent à la fois sur le plan cognitif et neurologique, ouvrant ainsi la voie à une expérience unique d'expression et de guérison.

Sur le plan cognitif, le Zentangle favorise une focalisation profonde et attentive, permettant de se plonger pleinement dans le processus créatif. Cette immersion complète dans l'instant présent stimule notre attention, déconnecte notre esprit des distractions extérieures et encourage une forme de méditation active.

D'un point de vue neurologique, le Zentangle active et renforce les connexions entre les différentes régions du cerveau. La coordination entre les mains, les yeux et le cerveau sollicite et développe ces réseaux neuronaux, améliorant ainsi la plasticité cérébrale et favorisant la création de nouvelles voies neuronales.

La pratique régulière du Zentangle stimule également l'hémisphère droit du cerveau, siège de notre créativité, notre intuition et notre sens artistique. En engageant pleinement cette partie de notre cerveau, nous accédons à un réservoir d'idées et de possibilités inexploitées, nous libérant ainsi des schémas de pensée habituels.

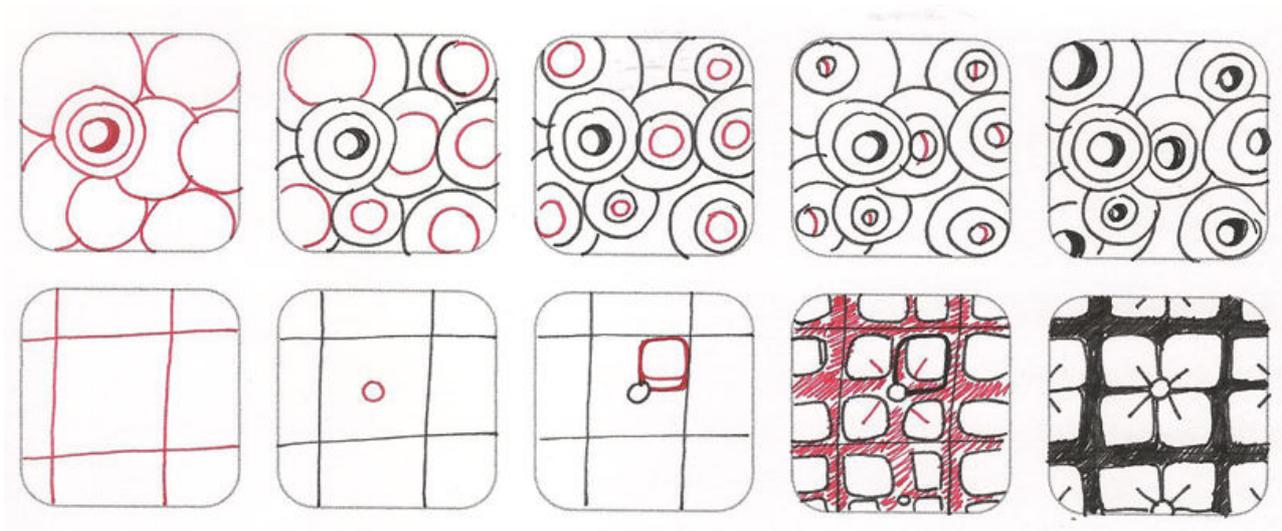
Par ailleurs, le Zentangle offre une expérience d'expression libre et sans jugement. En créant des motifs abstraits et répétitifs, nous nous affranchissons des contraintes de représentation réaliste, libérant ainsi notre imagination et notre potentiel créatif. Cette liberté artistique favorise la découverte de soi et l'exploration de nos émotions profondes.

D'un point de vue émotionnel, le Zentangle agit comme un puissant outil d'exploration et de libération. Les mouvements fluides du stylo sur le papier créent un flux d'énergie qui canalise et exprime nos émotions, permettant ainsi de les comprendre, de les accepter et de les transformer. Le processus créatif devient une voie d'expression authentique, facilitant la communication avec notre être intérieur.

En pratique, le Zentangle offre un refuge de calme et de sérénité dans notre monde souvent agité. Il apaise notre esprit, réduit le stress et l'anxiété, créant un espace intérieur propice à la paix et à la détente. Cette expérience de tranquillité intérieure se prolonge au-delà de la création artistique, influençant positivement notre bien-être global.



Quelques motifs pour vous inspirer

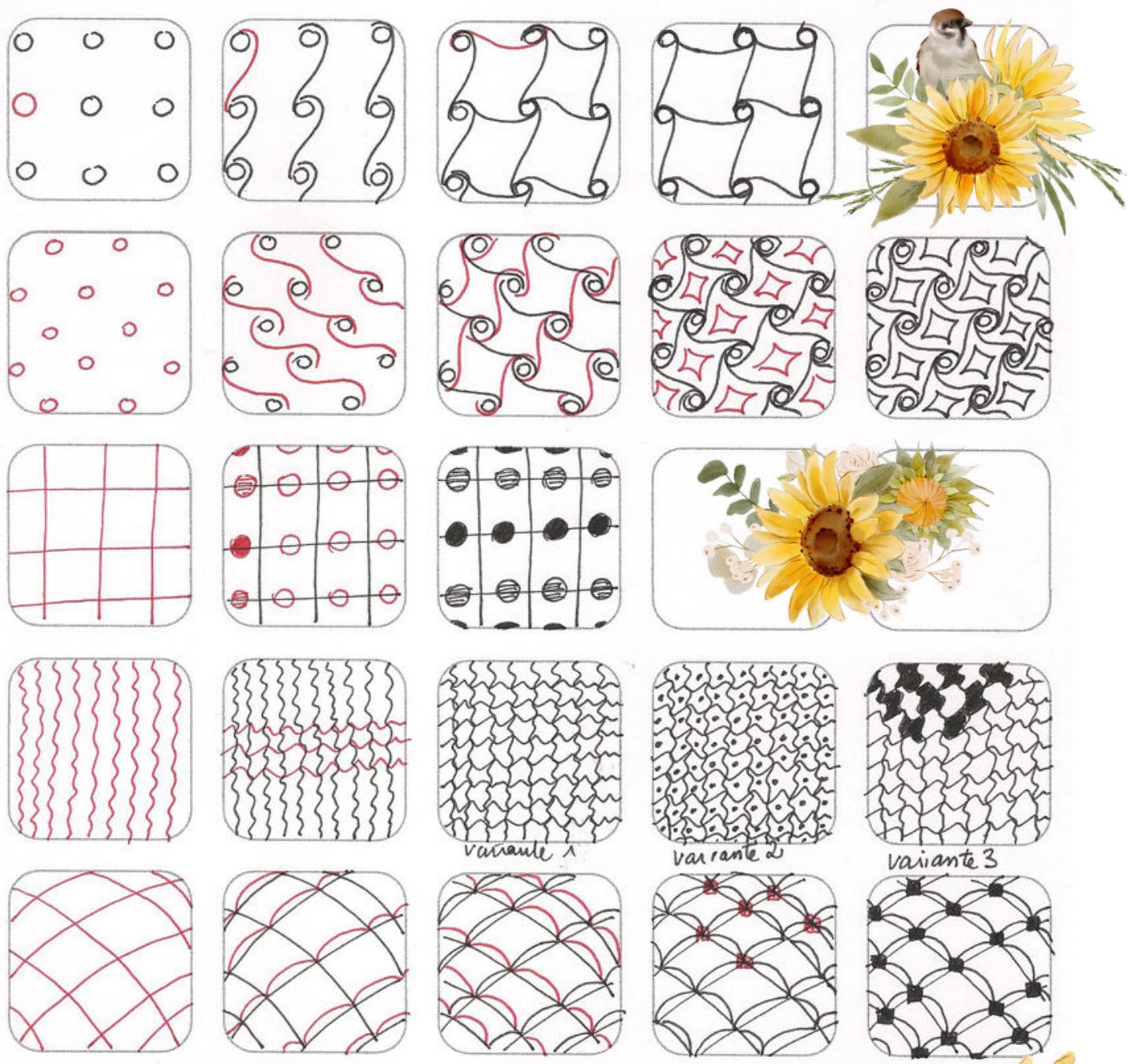


Le Zentangle transcende les limites du dessin pour devenir une pratique thérapeutique holistique (le corps et l'esprit). En engageant notre esprit, notre cerveau et notre cœur, il nous permet de nous reconnecter à nous-mêmes, de cultiver notre créativité et de nourrir notre bien-être émotionnel. Dans mon programme en visioconférence « prendre son bien en urgence, nous utilisons le dessin zen afin de vous guider vers un voyage intérieur empreint de beauté et de croissance personnelle.

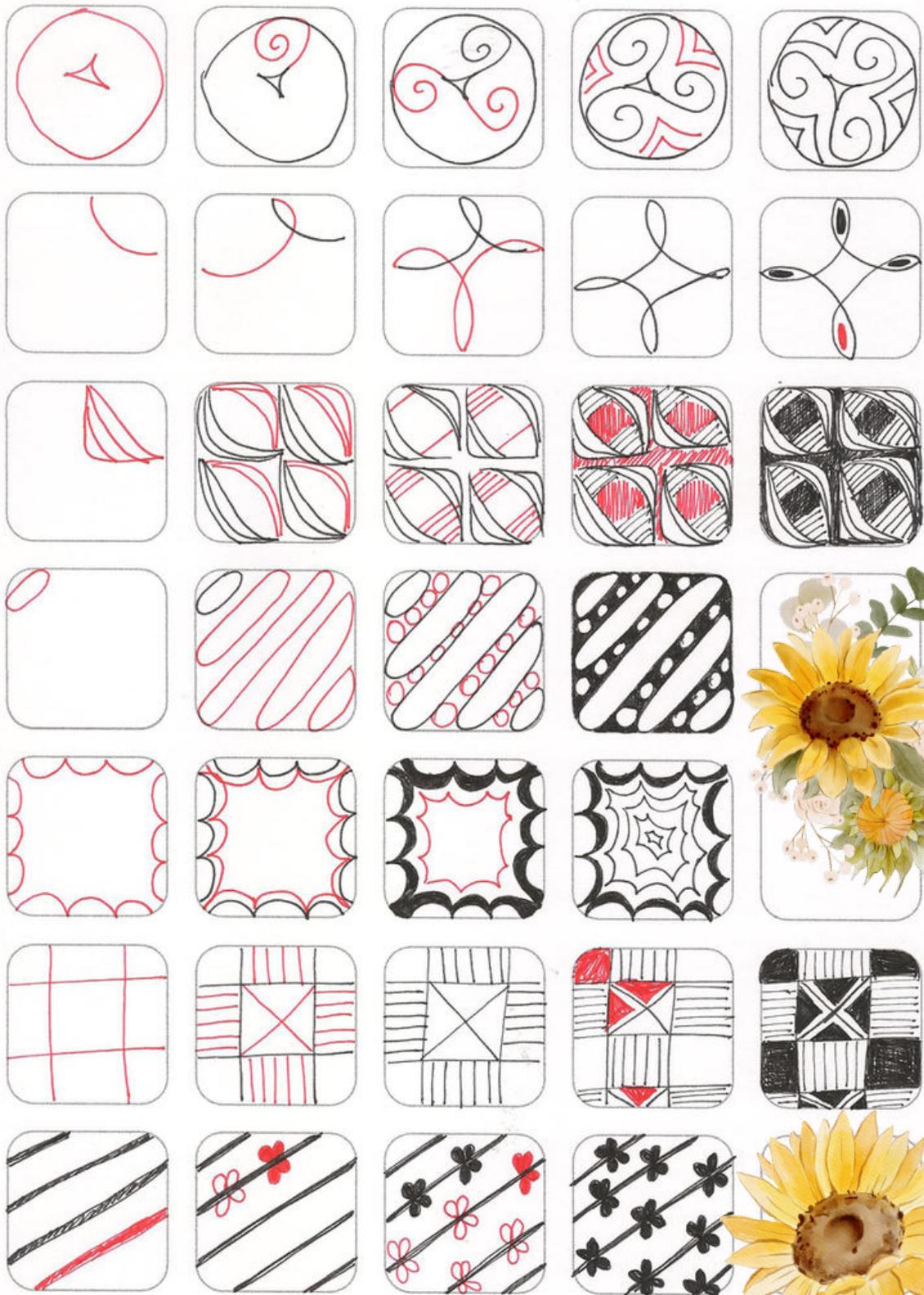
Grâce à cela, il s'enclenche une réduction du stress et de l'anxiété car en vous concentrant sur le dessin répétitif et la respiration consciente, le dessin zen calme l'esprit et apaise les pensées. Cela permet également de développer votre créativité en encourageant l'exploration et l'expression de votre style artistique unique, en libérant votre créativité innée.

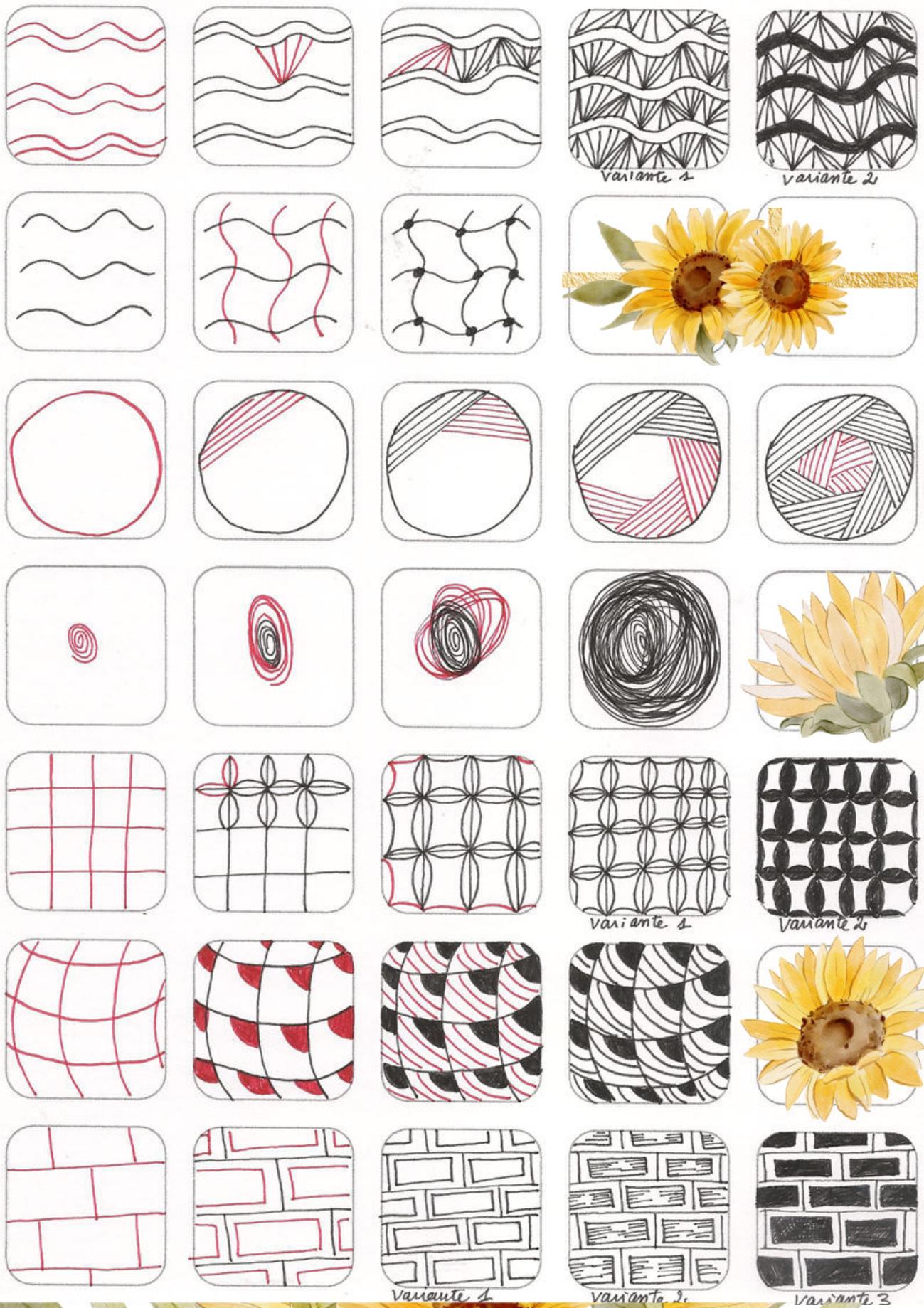
Cette pratique améliore la concentration car en vous plongeant dans chaque motif, vous cultivez une attention soutenue et une présence attentive. Et puis, ce n'est pas accessoire, cela renforce de la confiance en soi car à mesure que vous explorez et maîtrisez de nouveaux motifs, vous gagnez en confiance dans vos capacités artistiques et personnelles.

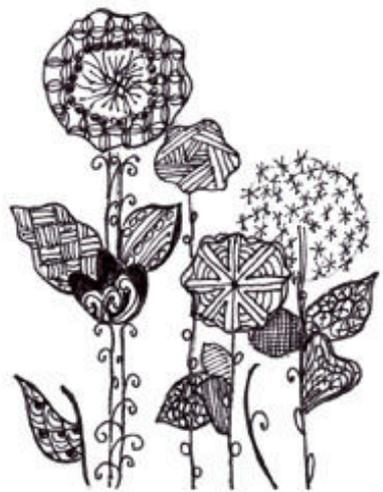
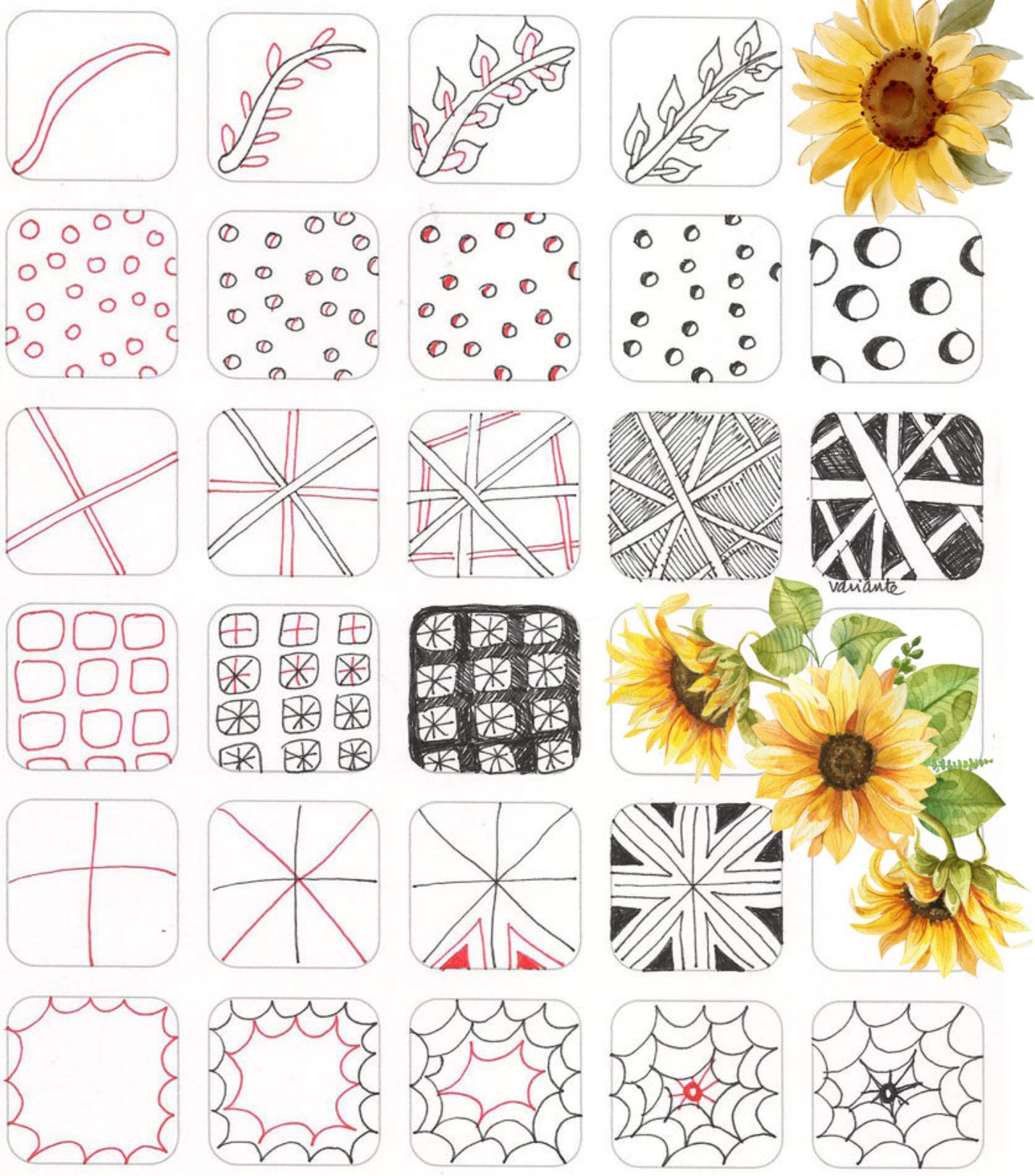


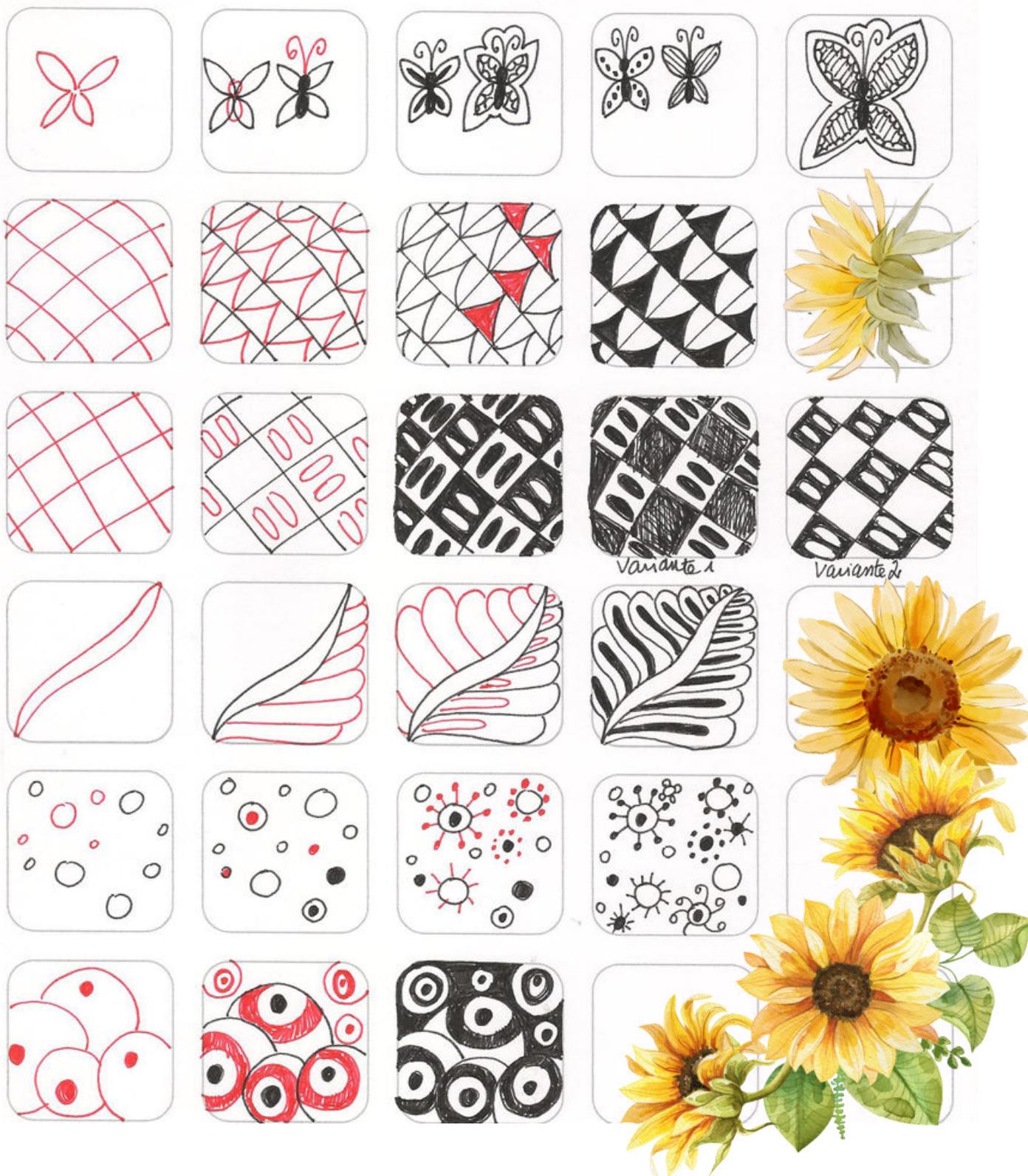












Dans le dessin zen, vous pouvez également faire preuve de créativité. Par exemple : achetez des cahiers de coloriages pour enfant et, au lieu d'y mettre de la couleur, remplissez les vides par des motifs !

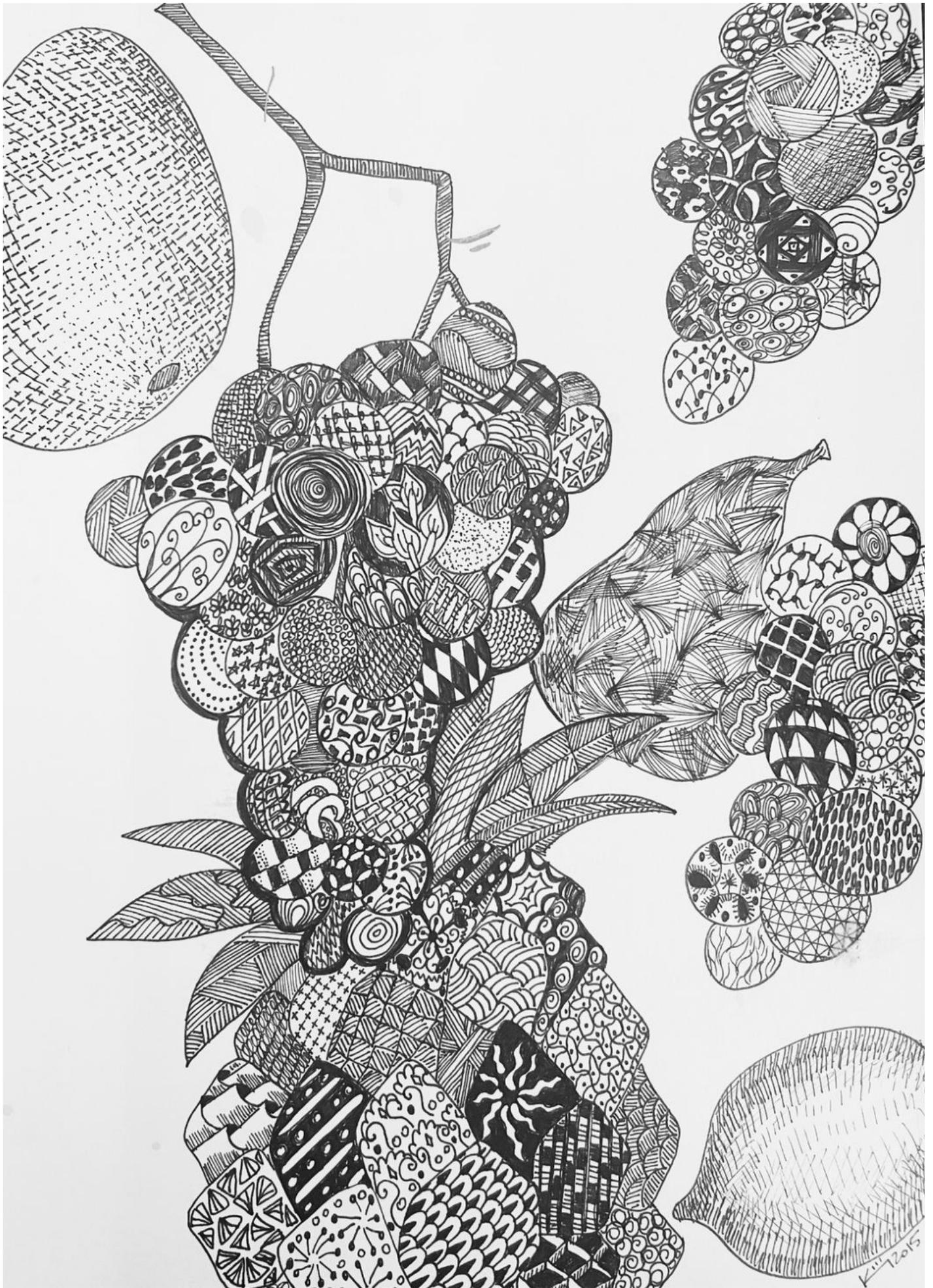
Sur la page suivante, quelques exemples de ce qu'il est possible de réaliser...

Le dessin zen sur le portrait de mes enfants... et de (sauriez-vous les reconnaître ?



(c) www.art-therapeute-oise.com





ET SI L'ON MÉLANGEAIT TOUT !

Vous pouvez également allier le dessin neurographique avec le dessin zen pour créer des œuvres uniques et significatives.

Voici comment combiner le dessin neurographique et le Zentangle :

Commencez par choisir un motif de base pour votre dessin neurographique.

Utilisez les principes du Zentangle tels que la concentration et le dessin répétitif pour remplir votre motif de base, au lieu d'utiliser de la couleur, avec des motifs plus petits et détaillés.

Prenez votre temps et restez concentré sur chaque ligne et chaque motif que vous ajoutez.

Utilisez des stylos ou des feutres à pointe fine pour créer des détails précis et des effets d'ombre.

Laissez votre intuition guider vos choix de motifs et de couleurs, et ne vous inquiétez pas de la perfection.

Continuez à ajouter des motifs et à remplir votre dessin jusqu'à ce que vous soyez satisfait du résultat final.

Vous pouvez également, si cela vous inspire, écrire sur les lignes ce que vous pensez. Le mélange du dessin neurographique et du dessin zen vous permet de combiner l'expression libre et intuitive du dessin neurographique avec la structure et la détente du dessin zen. Cette combinaison unique crée une expérience artistique enrichissante et thérapeutique.



EXERCICE : LA DANSE DE LA PIÈCE

Lâchez-prise à travers l'absence de contrôle

En utilisant une simple pièce de monnaie ou un bouton comme guide, nous explorerons la beauté de la création sans contrôle, permettant ainsi à notre être intérieur de s'exprimer librement. Préparez-vous à plonger dans un état méditatif et inspirant, où chaque mouvement de votre crayon sera une danse harmonieuse entre votre âme et le papier.

Vous aurez besoin pour cet exercice d'une pièce de monnaie, d'un crayon ou un stylo, d'une feuille de papier et si poursuivez de crayons de couleur, feutres ou aquarelle.

Trouvez un espace tranquille où vous pourrez vous consacrer pleinement à cette expérience méditative. Prenez un moment pour vous installer confortablement, en vous assurant que tout le matériel est à portée de main.

Fermez les yeux et laissez votre respiration se calmer. Sentez votre corps se détendre, permettant à votre esprit de se libérer des pensées superficielles. Accueillez le moment présent avec bienveillance.

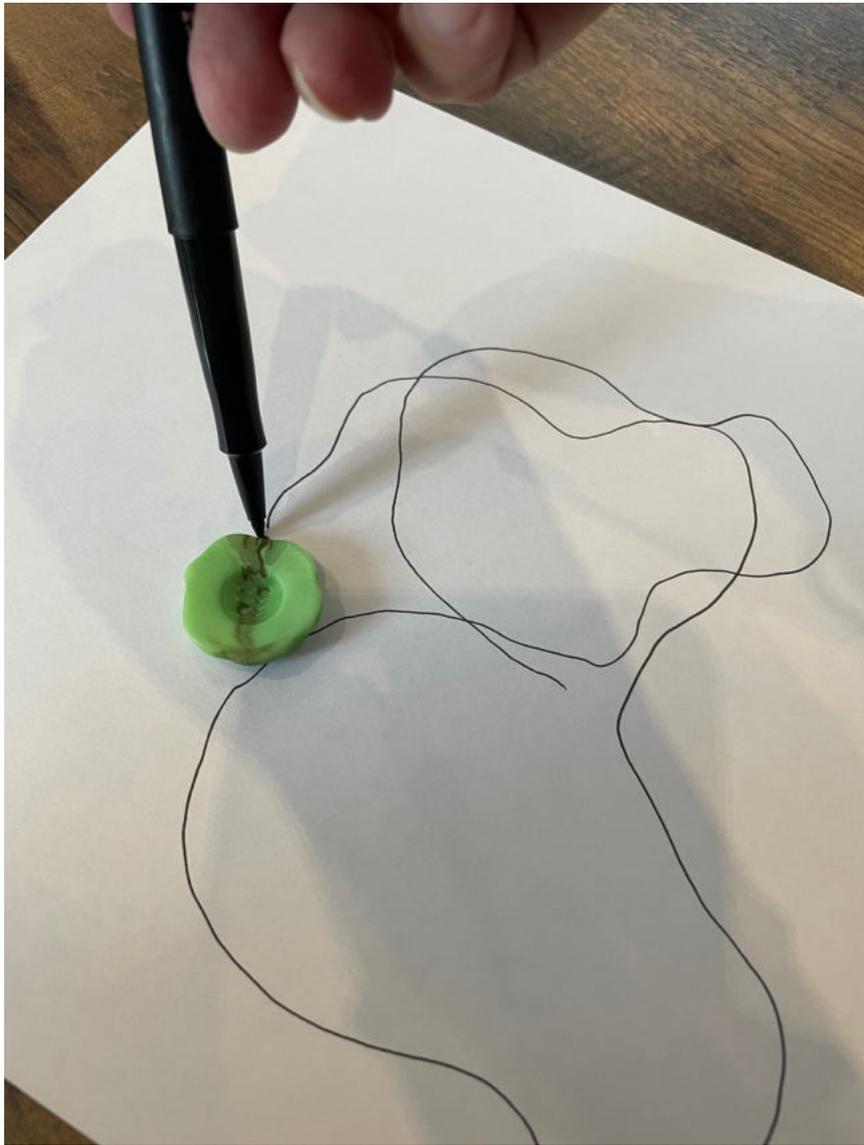
Prenez la pièce de monnaie ou le bouton dans vos mains et observez-la attentivement. Contemplez son histoire, sa valeur et les symboles qu'elle porte. Ressentez la connexion entre vous et cette petite pièce.

Placez délicatement la pièce ou le bouton sur la feuille de papier, sans attentes ni intentions. Laissez-la devenir votre guide, votre partenaire de danse créative. Prenez votre crayon et placez-le en contact avec la pièce, prêt à suivre les mouvements qu'elle inspirera.

Votre carnet de vacances

Si vous ne l'avez pas encore fait : je vous invite à télécharger gratuitement votre cahier de vacances en suivant ce lien :
<https://www.art-therapeute-oise.com/newsletters/subscribe/>





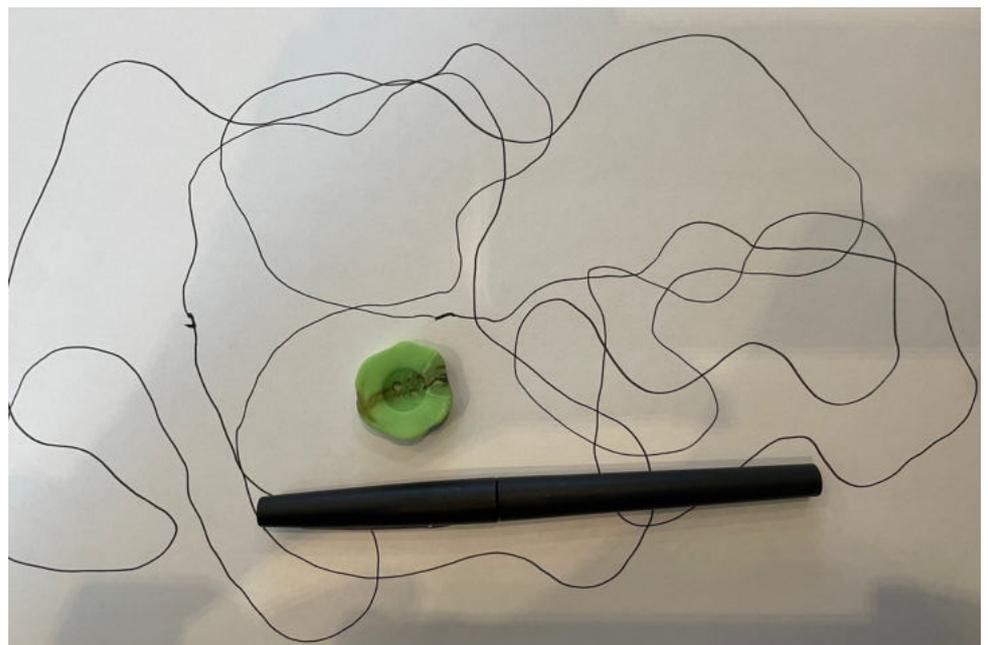
Laissez-vous porter par le flux de l'inconnu. Libérez tout contrôle et laissez votre main se mouvoir avec légèreté, sans vouloir imposer un chemin précis à la pièce. Les lignes se forment, les courbes s'épanouissent, et votre création émerge naturellement.

Soyez présent à chaque instant. Ressentez la joie qui naît du lâcher prise, de la confiance accordée à la pièce. Observez avec curiosité comment votre création se déploie, se révélant progressivement comme une expression authentique de votre être intérieur.

Poursuivez ce jeu créatif en vous abandonnant à l'inspiration du moment.

Laissez la pièce guider votre crayon sur le papier, établissant une danse rythmée par l'intuition et la spontanéité.

Lorsque vous sentez que le fil est terminé, prenez un moment pour contempler votre production qui s'est matérialisée devant vous.



Si vous le souhaitez, poursuivez votre exploration en utilisant des crayons de couleur ou des feutres. Arrondissez les angles, ajoutez des touches de couleurs vibrantes et des dessins zen et laissez votre créativité s'épanouir davantage sur la page. Si des mots ou des phrases vous viennent, n'hésitez pas à les ajouter à votre dessin.

Prenez quelques instants pour vous remercier d'avoir réalisé cette expérience méditative. Remerciez-vous d'avoir eu le courage de lâcher prise et d'explorer votre créativité sans contrainte.



Vous venez d'expérimenter la puissance de la méditation artistique à travers la danse de la pièce. En vous libérant du contrôle, vous avez ouvert un espace sacré où la création intuitive a pu s'épanouir en toute liberté. Souvenez-vous de cette leçon précieuse dans votre pratique artistique et dans votre vie quotidienne : parfois, le véritable bonheur réside dans notre capacité à lâcher prise, à permettre à notre essence créative de s'exprimer sans entraves. Que cette expérience méditative inspire votre chemin artistique et nourrisse votre âme dans toutes vos explorations futures.



N'oubliez pas qu'en art-thérapie le processus est plus important que le résultat final

Laissez-vous aller, détendez-vous et profitez de ce moment de créativité et de connexion avec vous-même.

Le dessin neurographique et le dessin zen sont des outils puissants pour l'expression personnelle, la relaxation et la guérison intérieure.

Tout cela, je vous l'explique dans ma formation certifiante d'accompagnant par l'expression artistique.

Formation certifiante d'accompagnant par l'expression artistique



Vous souhaitez :

- Développer de nouvelles compétences et apprendre comment utiliser l'art comme moyen de communication et de guérison émotionnelle ?
- Elargir vos horizons professionnels.
- Faire partie d'une nouvelle génération d'accompagnants qui intègrent la créativité et l'expression artistique dans leur pratique.
- Donner un sens profond à votre travail en utilisant l'art comme moyen de libération et de développement personnel pour tes clients et toi-même.
- Créer un impact positif dans la vie des autres en leur offrant un espace sûr et créatif pour s'exprimer et se guérir.

Cette formation est faite pour vous !



**En savoir plus
sur la formation**

<https://www.art-therapeute-oise.com/pages/cours/liste-d-attente-formation-accompagnant-par-l-expression-artistique.html>

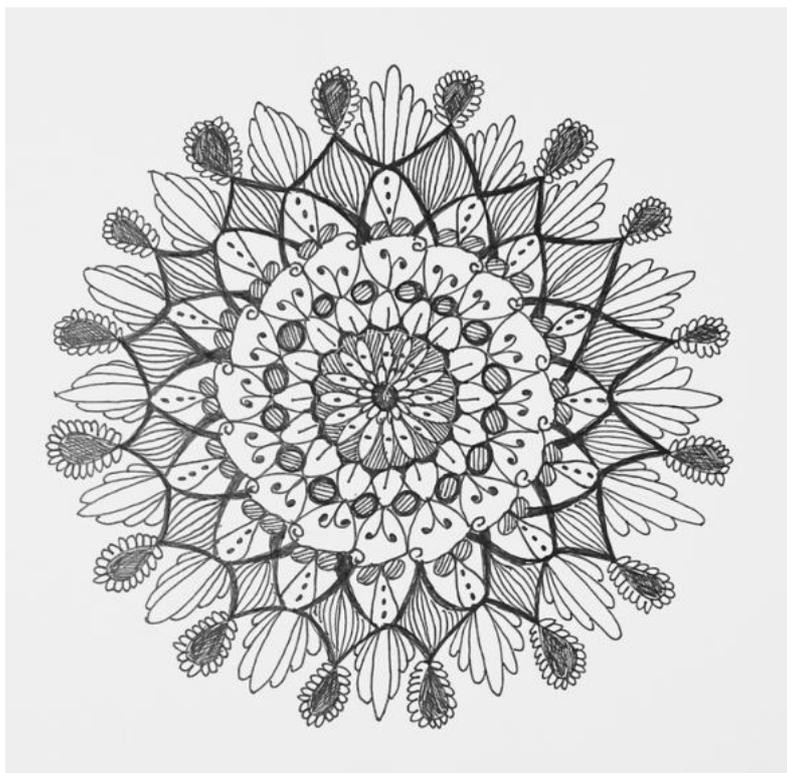
EXPLOREZ LA BEAUTÉ ET LA SÉRÉNITÉ DES MANDALAS : UN VOYAGE ARTISTIQUE ET THÉRAPEUTIQUE



Les Mandalas... ces œuvres d'art circulaires qui invitent à la contemplation et à l'exploration de soi. Alors que vous partez en vacances et cherchez une activité inspirante, laissez-moi vous guider à travers les rudiments des Mandalas et vous montrer comment cette pratique ancestrale peut apporter équilibre, calme et bien-être à votre vie. En tant qu'art-thérapeute, je suis ravi de partager avec vous mon expertise et de vous accompagner dans cette aventure créative.

La magie des Mandalas :

Les Mandalas sont des dessins symétriques et complexes qui se déploient à partir d'un point central. Ces créations artistiques uniques peuvent prendre de multiples formes, couleurs et motifs, offrant ainsi une infinité de possibilités d'expression personnelle. Cependant, le Mandala ne se limite pas à une simple œuvre esthétique ; il possède une profonde signification spirituelle et thérapeutique.



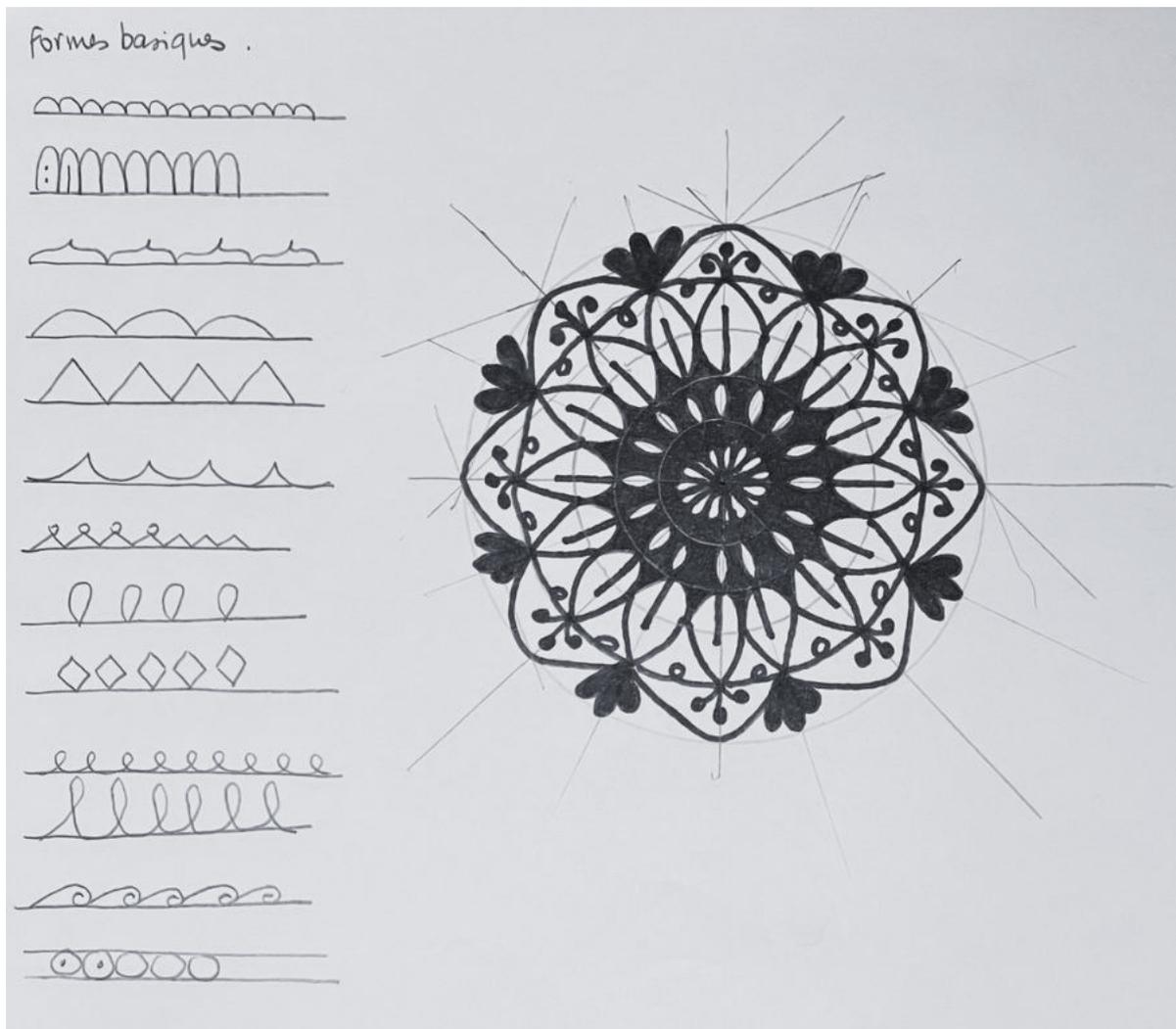
Les rudiments des Mandalas :

Pour créer votre propre Mandala, suivez ces étapes essentielles :

Commencez par un point central : Tracez un point au centre de votre espace de création, symbolisant votre présence et votre intention.

Construisez les cercles : À partir du point central, dessinez des cercles concentriques pour délimiter la structure de votre Mandala. Vous pouvez utiliser des compas ou simplement tracer les cercles à main levée.

Explorez les formes et les motifs : À l'intérieur des cercles, laissez libre cours à votre créativité en dessinant des formes géométriques, des motifs floraux, des symboles personnels ou toute autre inspiration qui émerge. Laissez-vous guider par votre intuition et vos émotions.



Couleurs et nuances : Choisissez des couleurs qui résonnent avec votre état d'esprit et vos intentions. Laissez les couleurs se mélanger harmonieusement et ajoutez des nuances pour donner de la profondeur à votre Mandala.

Finitions et détails : Peaufinez votre création en ajoutant des détails fins, des lignes, des motifs répétitifs ou des éléments symboliques. Laissez votre Mandala prendre vie sous vos doigts.



Pas de panique si ce n'est pas parfait, au contraire. C'est en général lorsqu'on lâche totalement prise que l'on est le plus fier du résultat et c'est là que l'on se fait le plus plaisir. Les imperfections se fondent dans la masse, c'est l'ensemble qui est joli.

Je ne peux m'empêcher de faire une comparaison avec nous. Nous avons tendance à vouloir améliorer nos faiblesses, mais en faisant cela nous faisons en sorte de les mettre en avant. Nous avons plus à gagner à utiliser nos forces, et cela avec l'intime conviction de nous respecter.

C'est moins stressant d'abord, et puis c'est moins une perte de temps. Plus vous utilisez vos forces moins on verra vos faiblesses et surtout, plus ça valorisera votre estime de vous. On remarquera ainsi l'ensemble et l'ensemble est beau, comme dans un mandala..



Les bienfaits des Mandalas :

La pratique régulière des Mandalas offre de nombreux avantages :

Centrage et sérénité : *Créer et contempler un Mandala favorise la relaxation, réduit le stress et vous aide à vous ancrer dans le moment présent.*

Expression de soi : *Le Mandala est une voie d'expression personnelle, vous permettant d'explorer vos émotions, vos pensées et vos aspirations d'une manière non verbale.*

Développement de la concentration : *Se plonger dans les détails minutieux du Mandala améliore votre concentration et favorise une attention soutenue.*

Harmonie intérieure : *En créant des Mandalas, vous créez un équilibre entre votre esprit conscient et votre esprit inconscient, favorisant ainsi l'harmonie intérieure.*

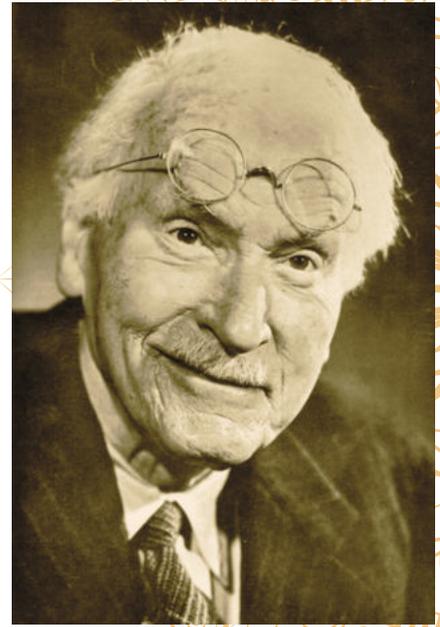
Connexion spirituelle : *Les Mandalas sont utilisés dans différentes traditions spirituelles pour favoriser la méditation, la contemplation et la connexion avec le divin.*



LES MANDALAS ET CARL JUNG : UN VOYAGE AU CŒUR DE L'ÂME

Lorsqu'il s'agit d'explorer le monde fascinant des mandalas, il est impossible de passer à côté de l'influence majeure qu'a eue Carl Jung, célèbre psychiatre et psychanalyste suisse. Carl Gustav Jung, est reconnu pour son travail révolutionnaire dans le domaine de la psychologie analytique.

Né en 1875, Jung a développé de nouvelles théories et concepts qui ont profondément influencé le champ de la psychologie.



Jung était convaincu que l'inconscient individuel était relié à un inconscient collectif, un réservoir d'expériences partagées et de symboles universels présents dans toutes les cultures. C'est dans cette optique qu'il a découvert l'importance des mandalas dans le processus de transformation psychique.

Jung a grandement contribué à populariser l'utilisation des mandalas en tant qu'outil de croissance personnelle et d'intégration psychique.

Selon lui, les mandalas sont des représentations symboliques de l'âme et des processus intérieurs de transformation. Ils expriment notre quête d'harmonie, d'équilibre et de totalité.

Au cours de ses propres expériences introspectives et de son travail avec ses patients, Jung a observé que les mandalas apparaissaient souvent de manière spontanée dans les rêves, les fantasmes et les dessins des individus.

Pour Jung, le processus de création d'un mandala est un acte d'individuation, c'est-à-dire un chemin vers l'accomplissement de soi. D'un point de vue psychologique, les mandalas favorisent la connexion avec notre Moi profond et facilitent l'intégration des aspects conscients et inconscients de notre être.

En donnant forme à nos pensées, à nos émotions profondes et nos aspirations les plus authentiques et à notre créativité à travers le mandala, nous pouvons intégrer les aspects conscients et inconscients de notre être, nous reconnecter à notre essence profonde et découvrir notre véritable potentiel.

Les mandalas ont donc une signification profonde dans le processus d'individuation, qui est le chemin vers l'accomplissement de soi et l'intégration des différentes parties de notre psyché. Carl Gustav Jung considérait les mandalas comme une représentation symbolique du Soi, notre centre intérieur, notre essence véritable, une expérience d'harmonie, d'équilibre et de totalité qui nous permettent de transcender les polarités et de trouver un sentiment d'unité intérieure.

En travaillant avec les mandalas, nous pouvons développer une plus grande conscience de nous-mêmes, explorer nos conflits intérieurs, nos aspirations créatives et nos processus de guérison. Ils nous offrent un moyen de donner forme à nos pensées, à nos émotions et à nos expériences, favorisant ainsi la compréhension, l'intégration et la transformation.

Dans ma pratique de l'art-thérapie, l'utilisation des mandalas en lien avec les concepts jungiens me permet d'accompagner mes patients dans un voyage introspectif et transformateur. Les mandalas deviennent un outil puissant pour explorer les conflits intérieurs, les dynamiques relationnelles, les aspirations créatives et les processus de guérison.

Que vous soyez en quête d'exploration personnelle, de développement spirituel ou de guérison émotionnelle, les mandalas vous offrent un espace d'expression authentique et de découverte de soi. Ils invitent à la contemplation, à la méditation et à la créativité, favorisant ainsi un état de calme intérieur, de présence et de connexion profonde.

Le « Moi », le « Soi » et le « Je »

Le « Moi », le « Soi » et le « Je » sont des concepts psychologiques qui se réfèrent à différentes facettes de notre identité et de notre expérience de soi.

Le « Moi » fait référence à notre perception consciente de nous-mêmes, à notre sens de l'identité et à notre individualité. Il englobe nos pensées, nos sentiments, nos souvenirs et nos comportements qui sont accessibles à notre conscience. Le « Moi » est l'aspect de nous-mêmes avec lequel nous nous identifions le plus dans notre vie quotidienne.

Le « Soi », en revanche, est une notion plus large et profonde. Il représente notre être véritable et essentiel, notre noyau intérieur. Le « Soi » transcende le « Moi » et englobe toutes les parties de notre psyché, y compris celles qui sont inconscientes. C'est une notion de totalité et d'unité qui se manifeste à travers nos aspirations, nos valeurs, nos intuitions et notre potentiel le plus élevé.

Enfin, le « Je » se réfère à notre expérience subjective de nous-mêmes en relation avec les autres et le monde qui nous entoure. C'est l'aspect de nous-mêmes qui interagit avec les autres, qui perçoit et qui s'exprime dans nos relations et nos interactions sociales. Le « Je » est influencé par notre « Moi » et notre « Soi », ainsi que par notre environnement et nos expériences de vie.

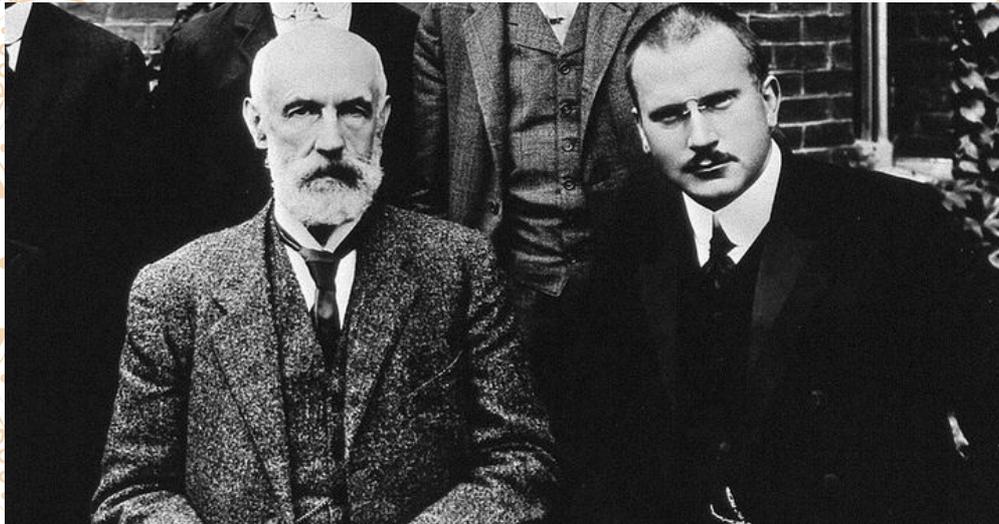
Le « Moi » représente notre perception consciente de nous-mêmes, le « Soi » est notre essence profonde et notre noyau intérieur, et le « Je » est notre expérience subjective de nous-mêmes en relation avec les autres. Ces concepts interagissent et se nourrissent mutuellement, contribuant à notre développement et à notre compréhension de nous-mêmes et du monde qui nous entoure.

En art-thérapie, ces trois concepts de votre identité sont étudiés.



Quand l'élève dépasse le maître... Jung et Freud

Carl Gustav Jung était l'élève de Sigmund Freud. Ils ont eu une relation complexe et étroite pendant un certain temps. Jung a d'abord été profondément influencé par les théories et les idées de Freud, et il est devenu un membre clé de la communauté psychanalytique naissante. Freud a même considéré Jung comme son successeur potentiel. Cependant, leurs relations se sont détériorées au fil du temps en raison de divergences théoriques et de différends personnels.



Jung a commencé à remettre en question certaines des idées fondamentales de Freud, en particulier la primauté de la sexualité dans le développement psychologique. Il a développé sa propre approche de la psychologie analytique, qui s'est éloignée des idées freudiennes et a mis davantage l'accent sur des concepts tels que l'inconscient collectif et l'individuation qui mettaient l'accent sur les influences culturelles et spirituelles sur l'esprit humain.

Ces divergences théoriques ont conduit à une rupture entre Jung et Freud, et ils ont finalement pris des chemins séparés dans le domaine de la psychanalyse. Malgré cela, il est important de noter que Jung a été profondément influencé par les travaux de Freud et a utilisé certaines de ses idées comme base pour développer ses propres théories.

Malgré leur séparation, les contributions de Freud et de Jung ont eu un impact significatif sur le domaine de la psychologie. Jung a continué à développer sa propre école de psychologie analytique et a contribué à des concepts tels que l'inconscient collectif, les archétypes et l'individuation.

Aujourd'hui, les théories et les concepts de Jung continuent d'être étudiés et appliqués dans de nombreux domaines de la psychologie.

MANDALA ET LAND ART

UNE FUSION ARTISTIQUE ET SPIRITUELLE



Le mandala est un symbole ancestral utilisé par de nombreuses cultures à travers le monde. Il représente l'unité, l'harmonie et la totalité. Ce motif circulaire complexe est souvent associé à la méditation, à la spiritualité et à l'expression artistique. Dans de nombreuses traditions, créer un mandala est considéré comme un acte sacré qui favorise la connexion avec soi-même et l'univers.

Le mandala et l'éphémère :

Un aspect fascinant du mandala est sa nature éphémère. Les moines bouddhistes ont longtemps pratiqué l'art de créer des mandalas en utilisant du sable coloré. Ces mandalas de sable sont élaborés avec une précision méticuleuse, en versant doucement le sable coloré à partir d'un instrument appelé "chak-pur". Les moines travaillent patiemment pendant des heures, voire des jours, pour achever ces œuvres d'art complexes et magnifiques.

L'un des principaux enseignements que les mandalas éphémères nous offrent est l'impermanence de toutes choses. Leur création minutieuse et la dissolution ultérieure du mandala de sable soulignent la nature transitoire de la vie. Cela nous rappelle que tout dans l'existence est en constante transformation et que rien n'est figé.



Les œuvres éphémères, comme les mandalas de sable, nous invitent également à cultiver la présence et à lâcher prise. La création d'un mandala éphémère demande une concentration totale et une attention minutieuse aux détails. Cela permet de se plonger dans le moment présent et de trouver un état de calme intérieur. La dissolution du mandala après sa création nous apprend à laisser partir les attachements et à embrasser le flux de la vie.

En contemplant les mandalas éphémères, nous sommes également invités à réfléchir à la beauté de l'instant présent. Ils nous rappellent que chaque moment est unique et précieux. Ils nous encouragent à apprécier la beauté qui existe dans l'éphémère et à embrasser la magie de l'instant fugace.

En pratiquant l'art éphémère du mandala, nous pouvons expérimenter de nombreux bienfaits pour notre bien-être mental et émotionnel. Cela peut favoriser la relaxation, réduire le stress, favoriser la concentration, cultiver la créativité et stimuler notre capacité à lâcher prise. Les mandalas éphémères nous offrent une occasion de nous engager dans un processus créatif méditatif, de nous reconnecter à notre essence profonde et d'explorer notre être intérieur.

Que ce soit en créant des mandalas de sable, en dessinant des mandalas sur papier ou en utilisant des matériaux naturels pour créer des mandalas dans la nature, chaque expérience avec le mandala éphémère est unique et précieuse. C'est un moyen de nous relier à notre sagesse intérieure, à notre créativité et à la beauté du monde qui nous entoure.





Le Land Art : Créer en harmonie avec la nature

Le Land Art est un mouvement artistique contemporain qui repousse les limites de l'art conventionnel en utilisant la nature comme toile et matériau. Les artistes du Land Art créent des installations éphémères à grande échelle en utilisant des éléments naturels tels que des pierres, des branches, des feuilles et du sable. Cette forme d'art audacieuse et innovante nous invite à repenser notre relation avec la nature et à explorer de nouvelles façons de créer et d'apprécier l'art.

L'un des aspects les plus captivants du Land Art est son engagement avec l'environnement naturel. Plutôt que de travailler dans un espace d'atelier traditionnel, les artistes du Land Art investissent des paysages naturels, qu'il s'agisse de forêts, de déserts, de plages ou de prairies, pour créer leurs installations. Ils utilisent des matériaux trouvés sur place pour construire des sculptures monumentales ou pour tracer des motifs sur le sol. Cette interaction directe avec la nature crée une harmonie entre l'art et l'environnement, mettant en valeur la beauté et l'éphémère de la nature.

Le caractère éphémère du Land Art est une caractéristique fondamentale qui le distingue des autres formes d'art. Les installations créées par les artistes du Land Art sont souvent destinées à se fondre dans le paysage naturel au fil du temps, soumises aux éléments et à l'évolution naturelle de l'environnement. Les œuvres peuvent être soumises aux intempéries, à l'érosion ou à la transformation naturelle, ce qui ajoute une dimension temporelle et changeante à l'expérience artistique. Cette éphémérité reflète la nature cyclique de la vie et de la nature elle-même, invitant les spectateurs à contempler la beauté éphémère et à embrasser le changement constant.

Le Land Art offre également une nouvelle perspective sur la relation entre l'homme et la nature. En utilisant des éléments naturels comme moyen d'expression artistique, les artistes du Land Art remettent en question notre perception de l'environnement et notre rôle en tant qu'êtres humains. Ils mettent en évidence la fragilité de la nature et nous rappellent notre responsabilité envers elle. Le Land Art nous invite à contempler notre place dans l'écosystème et à repenser notre connexion avec le monde naturel.

Expérience Land Art - été 2023

Pour cet été, je vous lance le défi de réaliser le plus merveilleux Land Art sur votre lieu de vacances.

**Ce n'est pas véritablement un concours, car il n'y a rien à gagner...
En réalité, si, il y a bien quelque chose à gagner : un moment suspendu dans le temps, empreint de sérénité et en parfaite harmonie avec la nature.**



**Partagez avec nous
votre Land Art**



<https://www.art-therapeute-oise.com/pages/experience-land-art-ete-2023.html>



VOUS VOUS ÊTES MIS EN MOUVEMENT ? NE LÂCHEZ RIEN ! PRÉPAREZ VOTRE RENTRÉE

Vous avez apprécié ce livret ? L'art-thérapie est quelque chose qui vous intéresse ?

Pour poursuivre cette quête de réinvention de votre vie, je vous propose deux alternatives passionnantes qui pourraient vous ouvrir de nouvelles perspectives et vous aider à épanouir votre potentiel.



En savoir plus sur le programme

<https://www.art-therapeute-oise.com/pages/inscription-au-programme-prendre-son-bien-en-urgence.html>



En savoir plus sur la formation

<https://www.art-therapeute-oise.com/pages/cours/liste-d-attente-formation-accompagnant-par-l-expression-artistique.html>

Que vous choisissiez le programme de développement personnel par l'art-thérapie ou la formation d'accompagnant par l'expression artistique, ces alternatives vous permettront de plonger au cœur de votre être créatif et de découvrir de nouvelles dimensions de vous-même. Ce sont des opportunités uniques pour approfondir votre cheminement personnel et professionnel



Art-Thérapie
*Coaching
et formations*
Marie-Laure KÖNIG

www.art-therapeute-oise.com

www.mlkonig.fr

mlkonig@mlkonig.fr



marie-laure-konig



@mlkonig

