

Ton carnet de vacances bien-être

AVEC L'ART-THÉRAPIE

VACANCES 2023

APPROVED

Vacances :
ressource-toi,
prépare ta
rentrée,
réinvente ta vie !

Art-Thérapie
Coaching
et formations
Marie-Laure KÖNIG





Plonge dans des vacances revigorantes et laisse derrière toi les soucis du travail. Profite de cette détente profonde pour te recentrer et te reconnecter à ton essence. Mais n'oublie pas, le vrai ressourcement réside dans l'action déterminée en rentrant. Les bienfaits du repos s'estompent rapidement sans une stratégie de transition.

Voici ma proposition : le carnet de vacances "Un nouveau départ". **Il t'offre un bilan serein et optimisé, propice à une rentrée épanouissante. Prêt.e à relever ce défi et embrasser une vie alignée avec tes aspirations profondes ?**

Installe-toi confortablement, savoure ton cocktail préféré, et lance-toi dans l'aventure inspirante "Je veux mener une vie épanouie !" **Ensemble, nous ouvrirons les portes d'une existence pleine de sens et de réalisations.**

Permetts-toi cette opportunité de te découvrir, de réveiller tes passions et de libérer ton potentiel. Que ces moments de repos et de réflexion nourrissent ton âme, t'inspirant à créer une réalité qui te correspond pleinement.

Ces vacances marquent le début d'une étape captivante dans ta vie. Ose rêver grand, agis avec détermination et prépare-toi à embrasser le changement. Je suis là, prêt.e à t'accompagner dans cette aventure extraordinaire.

À toi de jouer !





Qui suis-je ?

Je suis là pour t'inspirer à rêver plus grand, à te découvrir et à utiliser tes forces pour les concrétiser. En tant qu'art-thérapeute et formatrice, je suis spécialisée dans l'accompagnement de personnes qui se sont perdues dans leur quotidien.

Ensemble, nous allons tout changer !

N'est-il pas temps de vivre une vie épanouie et heureuse ? Je suis là pour te guider dans ton projet, pour maintenir ta motivation, t'encourager à prendre du temps pour toi et t'aider à établir tes priorités.

Ta priorité, c'est toi ! Sois rayonnant.e et cela bénéficiera à tous. Prendre soin de toi en premier n'est pas égoïste.

J'accompagne un petit moment puis je laisse grandir toutes ces personnes qui ont eu, un jour ou l'autre, le bonheur d'être placées sur ma route.





Au programme

1

Faisons le bilan

2

Tes projets

3

Tes ressources

4

Quelques exercices d'art-thérapie

5

Ton carnet de voyage

6

Prépare ta rentrée

7

Tu t'es mis.e en mouvement : ne lâche rien !



Faisons le bilan



Comme l'année dernière, je te propose de commencer par un bilan...

Pour t'aider, tu me demandes un bilan gratuit

[Clique ici pour recevoir ton bilan](#)





Prendre conscience du sens de sa vie

Ce premier exercice, comme son nom l'indique, a pour but de prendre conscience du sens de ta vie

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1= En total désaccord

9 = Totalelement d'accord

Points

1- Je suis capable de consacrer la majeure partie de mon temps à des activités et des tâches qui me paraissent censées et utiles.

2- J'ai mené une vie pleine de sens par le passé

3- Mon existence entière est pleine de sens

4- En ce moment, je trouve ma vie intéressante et pleine de sens

5- Je recherche également une vie intéressante et pleine de sens pour les années à venir

6- Je suis satisfait de sens de ma vie et son intérêt jusqu'à présent

7- J'ai un regard positif concernant le sens de ma vie et son intérêt dans les projets futurs.



On en parle...



Totalise tes points et
divise-les par 7. Tu
auras ainsi ta
moyenne sur 9

Tu es bien au-dessus de la moyenne, c'est fantastique ! Continue sur cette lancée, car tu as le pouvoir de saisir les opportunités qui se présentent à toi. Tu sais que la vie mérite d'être vécue pleinement. Certains peuvent penser que tu as eu de la chance, mais en réalité, tu as simplement eu l'ouverture d'esprit de dire "pourquoi pas".

Et même si **tu te trouves en dessous de la moyenne**, ne t'inquiète pas, tout n'est pas perdu. Il te suffit d'un peu de positivité, d'une nouvelle perspective, d'être conscient que tout est possible et accessible si tu crois en toi-même. C'est là que réside la puissance de la psychologie positive. Tu dois apprendre à te connaître, à utiliser tes forces, et ainsi retrouver l'estime de toi-même et la confiance en tes capacités.

N'oublie pas que tu es capable de grandes choses et que tu as un potentiel illimité. Il est temps de croire en toi et de libérer tout ton pouvoir intérieur.



L'échelle de l'épanouissement

Nous allons par cet exercice, chercher ton taux de sentiment d'épanouissement

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1= En total désaccord

9 = Totalemt d'accord

Points

1- Je vis une vie pleine de sens et j'ai des objectifs

2- Mes relations sociales sont fortes et je me sens soutenu

3- Je suis engagé et intéressé par mes activités quotidiennes

4- Je m'efforce de contribuer au bonheur et au bien-être des autres

5- Je me sens compétent dans les activités importantes pour moi

6- Je suis une bonne personne qui vit une belle vie

7- Je suis optimiste par rapport à mon futur





On
en
parle...

Totalise tes points et
divise-les par 7. Tu
auras ainsi ta
moyenne sur 9

Tu te distingues, **tu es au-dessus de la moyenne**, et cela est remarquable ! Cela signifie que tu as compris l'importance d'avoir des projets et de réaliser tes rêves. Tu as déjà accompli certains d'entre eux et tu en as encore beaucoup en réserve. Continue sur cette voie en maintenant un rythme soutenu, car il est essentiel d'avoir constamment un projet en cours.

Si tu **te trouves en dessous de la moyenne**, ne te décourage pas, car rien n'est perdu. Tout ce dont tu as besoin, c'est de croire un peu plus en toi. Je sais que cela peut sembler facile à dire, mais avant de construire un monument, il faut poser la première pierre. Reconnecte-toi à tes rêves et projets, peut-être les as-tu oubliés ou peut-être n'as-tu jamais osé les poursuivre. Pour cela, il te faut sortir de ta zone de confort et faire un petit pas en avant. Si ton rêve te semble insurmontable, décompose-le en de petits objectifs réalisables. En avançant progressivement, tu te rendras compte que ce qui compte réellement, c'est le chemin que tu parcoures.

Rappelle-toi que chaque pas que tu fais compte et te rapproche de tes aspirations. Tu es capable de grandes choses, et même les plus grands accomplissements commencent par de modestes actions. Alors, lance-toi sans hésiter et embrasse le pouvoir de la progression constante. Le succès réside dans ta détermination à franchir chaque étape et à savourer chaque progrès réalisé.



La valeur de la vie

Cet exercice va te montrer que pour avoir une vie épanouissante, il est important de respecter ses propres valeurs. Quelles sont tes valeurs ? Qu'est-ce qui a de l'importance pour toi ? Mais surtout, agis-tu dans le respect de tes valeurs ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Colonne 1

1 = Pas du tout important
9 = Extrêmement important

Colonne 2

1 = Mes actes ont été en désaccord total avec cette valeur
9 = Mes actes ont été en accord total avec cette valeur

1- Famille (en dehors du couple et des enfants)

2- Couple

3- Enfants

4- Amis/vie sociale

5- Travail

6- Education

7- Loisirs

8- Religion/Spiritualité

9- Citoyenneté/Communauté

10- Hygiène de vie (Sport, alimentation, sommeil)



At close by, or
way.
by Longville.
ad car park (GR
with map. "Gp"
one of these and
hen ascend the
you meet a sign
ead, half right,
, to (in quick
topath and over
out: do not cross;
atbridge. There is
his southern bank.

Pour cet exercice, ce qui compte est la différence entre les deux colonnes. Plus il y a d'écart, moins tu respectes tes valeurs

Respecter tes valeurs est d'une importance capitale. C'est un pilier essentiel pour éviter de sombrer dans des émotions que l'on qualifie souvent de "négatives". La colère, la peur, la tristesse... Ces émotions ne sont pas négatives en soi, elles sont simplement désagréables. Chaque émotion a un message à nous délivrer.

La colère nous signifie : "On n'a pas respecté mes valeurs, je veux qu'on les respecte". Dans ces moments-là, ton esprit t'envoie des signaux pour te mettre en action et te ramener vers la joie.

La peur ne crie pas simplement "Ahhh" et s'arrête là ! Elle te indique qu'il y a un danger et qu'il est nécessaire de prendre des mesures pour te protéger. Cependant, seulement 8% de nos peurs sont fondées. Par exemple, avoir peur face à un chien agressif est justifié. En revanche, avoir peur pour tes enfants en vacances sans toi est infondé, car tu ne peux rien faire à ce sujet depuis là où tu te trouves. Avoir peur en anticipant de manière erronée ne fait que nous causer de la souffrance inutilement.

La tristesse ne te dit pas de te morfondre sur ton sort. Elle t'indique que quelque chose est terminé ou perdu, et qu'il est temps de prendre acte de cette réalité et de passer à autre chose pour retrouver la joie.

Pour mener une vie épanouissante et riche de sens, **il est primordial que tu respectes tes propres valeurs.** Car si tu ne le fais pas, personne ne le fera pour toi. C'est en honorant tes valeurs que tu te construis une vie authentique, où ton bien-être est prioritaire.

Tes projets



Maintenant que tu as compris l'importance capitale d'avoir des projets, laisse-moi te guider vers la prochaine étape : dresser la liste de tes rêves, y compris les plus fous. **Es-tu prêt.e à oser rêver grand ?**

Souviens-toi, si ton rêve te semble facile à atteindre, c'est qu'il n'est pas assez grand. Ne limite pas ton imagination, laisse-la s'envoler vers des horizons infinis. Permits-toi de rêver sans limites, car c'est dans ces rêves audacieux que réside le potentiel extraordinaire de ta vie.

La Bucket List



Depuis le début de cette incroyable aventure, nous avons compris à quel point il est crucial de se fixer des objectifs et de les atteindre. En effet, **l'être humain a besoin de se donner des buts concrets pour avancer et se sentir épanoui.**

Tu as sûrement déjà entendu parler de la fameuse Bucket List, cette liste qui regorge de toutes les envies et aspirations que nous souhaitons réaliser dans notre vie. Mais as-tu déjà ressenti cette curiosité intense qui te pousse à la créer toi-même ?

C'est le moment de laisser parler ton cœur et ton esprit. Permits-toi d'explorer tes désirs les plus profonds et de les inscrire sur cette liste magique. Rêve sans limites, imagine les expériences incroyables que tu souhaites vivre, et écris-les avec passion et détermination.

Car c'est en donnant vie à tes rêves les plus audacieux que tu ouvriras la porte à une existence exceptionnelle, remplie d'aventures inoubliables et de moments précieux. Ne laisse aucune envie de côté, car chaque désir que tu inscris sur ta Bucket List est une étincelle qui illuminera ta vie.

Alors, prêt.e à te lancer dans cette merveilleuse exploration de tes aspirations les plus profondes ? Ta Bucket List t'attend, impatiente de te voir accomplir des miracles.

Allez.. on y va !



Je vais te guider pour réaliser ta Bucket List en sélectionnant 5 projets réalisables. Suis ces étapes simples :

1. Crée un tableau à 4 colonnes (je l'ai fais pour toi sur la page suivante).
2. Dans la première colonne, réponds à la question : "Quelles sont les choses que je souhaite absolument faire avant de mourir ou d'être en mauvaise santé ?" Laisse libre cours à ton imagination et explore tous les domaines de ta vie : voyages, travail, famille, développement personnel, sport, fêtes, loisirs, etc. Inscris tout, même tes rêves les plus fous, sans te limiter. Prends ton temps et essaie d'écrire au moins 20 idées, mais pas plus de 50.
3. Dans la deuxième colonne, classe tes envies par ordre de priorité, du rêve qui te fait le plus envie à celui qui te semble le moins enrichissant. Numérote-les de 1 à X, en commençant par ce qui te passionne le plus.
4. Dans la troisième colonne, évalue la faisabilité de chaque idée en termes de temps et de situation. Donne un chiffre de 1 à X, en plaçant 1 pour les idées les plus faciles à réaliser.
5. Dans la quatrième colonne, additionne les chiffres de la deuxième et de la troisième colonne pour chaque envie.
6. Les envies ayant le total le plus faible sont celles qui te font le plus envie et qui sont les plus réalisables. Sélectionne les 5 premières idées de la quatrième colonne, isole-les et précise-les davantage.
7. Pour chaque idée, fixe-toi un délai réaliste pour la réaliser. Cela te servira d'engagement envers toi-même. Il est important de le faire pour éviter de remettre à plus tard et finalement ne jamais réaliser tes envies.

En suivant ce processus, tu pourras créer une Bucket List concrète et te donner les moyens de réaliser tes rêves les plus chers. N'oublie pas d'être précis et déterminé dans tes objectifs afin de concrétiser tes aspirations et vivre une vie pleine de sens et de réalisations.

Ma Bucket List



Quelles sont les ressources
que tu as en toi afin de vivre
une vie épanouissante ?



Tes ressources

Martin Seligman, le père fondateur de la psychologie positive nous dit que ce qui rend authentiquement et véritablement heureux est :

Une vie agréable
Une vie engagée
Une vie qui a du sens



Pour atteindre l'épanouissement personnel, il est essentiel d'utiliser nos forces de caractère. En effet, en faisant appel à nos forces, nous cultivons des émotions positives, un engagement profond, un sens de la vie, des réussites et des relations plus épanouissantes. Elles jouent donc un rôle clé dans le développement de notre bien-être et de notre épanouissement.

Ces forces sont également cruciales pour nourrir notre estime de soi et notre confiance en nous-mêmes. Quand je parle de ressources, je ne me réfère pas aux ressources financières ou matérielles, mais plutôt à nos propres forces intérieures. Lorsque tu as un projet, ne te demande pas tout de suite "comment ?". Commence par te demander "pourquoi ?". En répondant au "pourquoi", tu te permettras d'éviter tous les obstacles et limitations que tu pourrais imaginer en réponse au "comment". Cela t'empêchera de te saboter et de t'assurer d'échouer.

Martin Seligman et Christopher Peterson ont identifié 24 forces de caractère regroupées en six grandes "vertus" : Sagesse et connaissance, Courage et volonté, Humanité, Justice, Tempérance, Transcendance. Ces forces dessinent un être humain complet dans toutes ses dimensions : intellectuelle (sagesse), relationnelle (humanité), émotionnelle (courage et volonté), citoyenne (justice) et spirituelle (transcendance).

Ces forces ne sont pas proposées au hasard, mais résultent d'une observation approfondie du comportement humain. Elles jouent un rôle essentiel dans notre épanouissement, comme l'ont démontré de nombreuses études. Cependant, il ne suffit pas seulement de les identifier, il est primordial de mettre en place des actions concrètes pour les utiliser au quotidien.

Avant tout, tu devras apprendre à utiliser ces forces pour retrouver ton estime de toi-même et ta confiance en toi. Plutôt que de chercher à améliorer tes défauts, tu as bien plus à gagner en utilisant tes forces.

Je t'invite à te rendre sur le site Internet "Via Survey" de l'Institut VIA sur le caractère, dirigé par Christopher Peterson. Si tu souhaites réaliser le test pour découvrir tes forces, voici le lien : <https://www.viacharacter.org/survey/account/Register>.

Ce test sera un excellent point de départ pour mieux te connaître et commencer à exploiter pleinement tes forces afin d'atteindre tes objectifs et vivre une vie épanouissante.

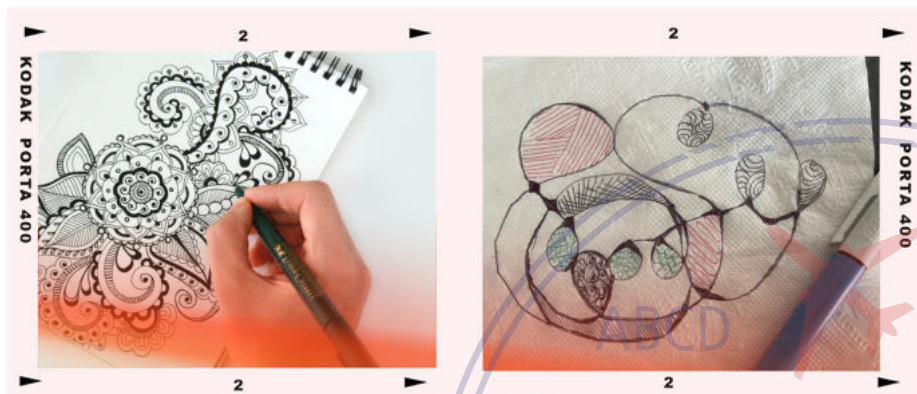


Des exercices d'art-thérapie pour cet été

As-tu remarqué que nous
sommes plus créatif.ve en
vacances ?

C'est normal, parce qu'en été,
notre cerveau se repose !

Dans l'avion ou ailleurs...



Dans l'avion, laisse ton imagination prendre son envol ! Que ce soit avec le Zentangle (c), le dessin neurographique, ou même une fusion des deux, saisis cette opportunité de créer et de te connecter à ta créativité.

Le Zentangle est bien plus qu'un simple dessin, c'est un processus artistique méditatif qui nous permet de nous évader dans un monde de lignes, de motifs et de formes. Il consiste à créer des motifs répétitifs, souvent abstraits, en utilisant des lignes simples et des combinaisons de motifs. C'est une pratique qui favorise la concentration, la relaxation et la pleine conscience, nous permettant ainsi de nous détendre et de nous recentrer pendant notre voyage en avion. * * *

Le dessin neurographique, quant à lui, est une méthode artistique qui combine l'art et la neuroscience. Il s'agit de créer des lignes dynamiques et fluides en utilisant des mouvements rapides et spontanés. Cette technique libère notre créativité en nous invitant à laisser aller notre main sur le papier, sans contraintes ni jugements. Le dessin neurographique permet d'explorer de nouvelles dimensions de l'expression artistique tout en stimulant notre cerveau et en favorisant la détente mentale.

Imagine maintenant la fusion de ces deux approches captivantes. En combinant les motifs précis et répétitifs du Zentangle avec les lignes libres et dynamiques du dessin neurographique, tu crées un langage artistique unique, qui te permet d'explorer les multiples facettes de ta créativité.

Dans l'avion, tu es en suspens entre deux destinations, entre deux mondes. C'est un moment propice pour laisser ton esprit s'évader et tes mains s'exprimer sur le papier. Le temps semble ralentir et ta créativité se déploie, libérant une énergie positive et inspirante.

Alors, munis-toi de ton carnet, d'une feuille ou même simplement de la serviette en papier du repas, d'un ou plusieurs stylos et laisse ton imagination prendre son envol. Explore les lignes, les motifs, les formes et les textures. Laisse tes pensées se dissiper et tes mains danser sur le papier. Tu pourrais être surpris par les trésors artistiques que tu découvriras au fil du voyage.

Que ce soit pour te détendre, te divertir ou simplement pour nourrir ton âme créative, le dessin dans l'avion est une invitation à l'évasion et à la découverte de toi-même. Profite de ce temps suspendu dans les airs pour explorer de nouveaux horizons artistiques et laisse ta créativité s'exprimer librement.

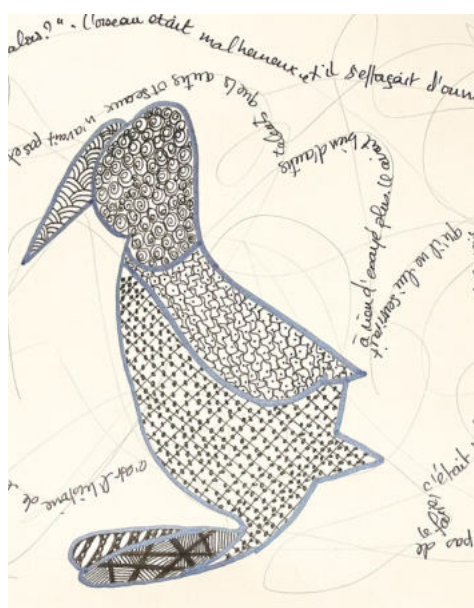


Exercice

Munis-toi d'une feuille de papier A4, d'un crayon de papier et d'un stylo-feutre. Lorsque tu dessineras, il te faudra te concentrer sur tes gestes, le son et la sensation de la pointe de ton crayon. Ferme les yeux et laisse aller ton crayon sur la feuille sans but précis, ainsi tu peux exclusivement te concentrer sur tes mains et leurs mouvements.

Et ainsi tu ne chercheras plus un résultat, mais un moment de décompression.

Ensuite, regarde ton dessin et essaye de trouver des formes représentatives de quelque chose. Lorsque tu auras trouvé, repasse sur le contour des formes avec le stylo. Puis remplis l'intérieur des formes par des petits signes géométriques répétitifs. Tu peux également utiliser de la couleur.



Cet exercice te permettra d'entrer dans le flow.

Le flow est un concept, élaboré par le psychologue Mihály Csíkszentmihályi (prononcer Mirali Chitzenmirali) à partir de 1975 qui se traduit par "la zone" ou "le flux". Tel le flux d'une rivière, c'est un état mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement plongée dans une activité et qu'elle se trouve dans un état maximal de concentration, de plein engagement et de satisfaction dans son accomplissement.

Fondamentalement, le flow se caractérise par l'absorption totale d'une personne par son occupation.

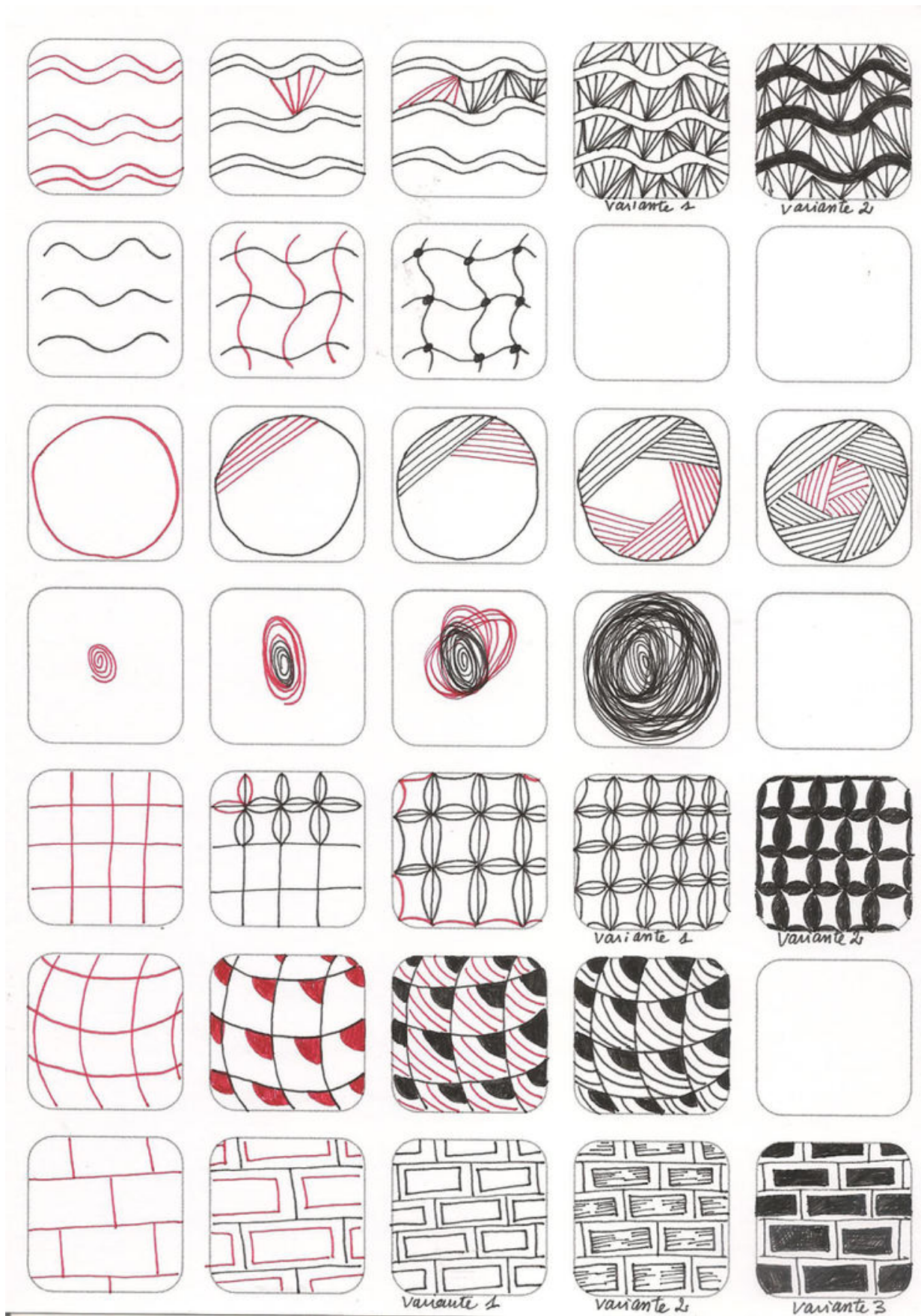
Afin de se retrouver dans un état de flow, la personne doit maîtriser son sujet, l'aimer, être motivée par ce qu'elle fait.

C'est une immersion totale, qui représente peut-être l'expérience suprême, employant les émotions au service de la performance et de l'apprentissage.

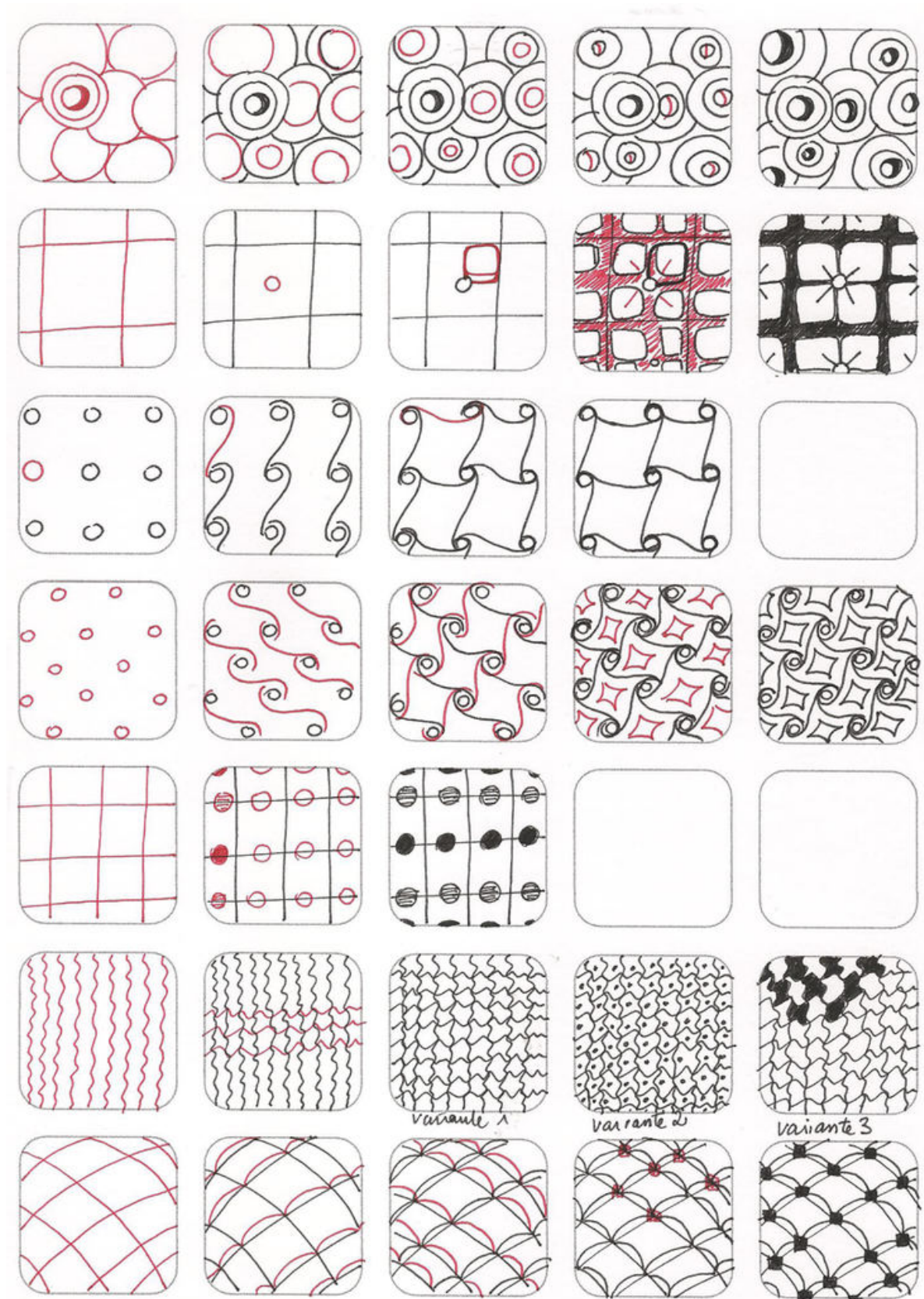
Dans le flow, les émotions ne sont pas seulement contenues et canalisées, mais en pleine coordination avec la tâche s'accomplissant. Le trait distinctif du flow est un sentiment de joie spontané, voire d'extase pendant une activité (souvent lorsque vous réussissez ce que vous accomplissez).

Les activités artistiques sont de fabuleux moyens pour entrer dans le flow.

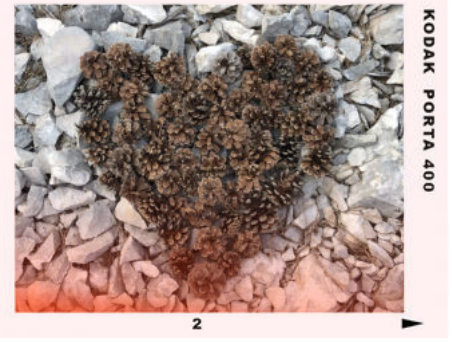
Quelques motifs zentangle (c)



Quelques motifs zentangle (c)



Le land art



Le Land Art est une forme d'art qui se distingue par son lien profond avec la nature et son environnement. Il s'agit d'une pratique artistique qui puise son inspiration et utilise les éléments naturels tels que la terre, les roches, les feuilles, l'eau ou encore le sable pour créer des œuvres éphémères en plein air.

Le Land Art émerge dans les années 1960 et 1970, lorsque les artistes commencent à remettre en question les conventions artistiques traditionnelles et à explorer de nouvelles approches créatives. Ils ont ressenti le besoin de s'éloigner des galeries et des musées pour aller à la rencontre de la nature, en utilisant son espace comme toile et ses matériaux comme outils artistiques.

Ce qui rend le Land Art si fascinant, c'est sa relation étroite avec le paysage et l'environnement. Les artistes travaillent souvent dans des lieux isolés, loin des centres urbains, où ils peuvent s'immerger dans la beauté et la grandeur de la nature. Ils utilisent les éléments naturels pour créer des sculptures, des installations éphémères ou des motifs géométriques qui se fondent harmonieusement avec le paysage.

Une caractéristique distinctive du Land Art est sa nature éphémère. Les œuvres ne sont pas destinées à durer indéfiniment, mais plutôt à évoluer et se fondre avec le temps, les saisons et les conditions environnementales. Les éléments naturels peuvent se décomposer, se fondre dans le sol ou être emportés par le vent, ce qui confère aux œuvres une beauté éphémère et fugace.

Le Land Art offre aux artistes une opportunité unique d'explorer la relation entre l'homme et la nature, de remettre en question les notions de propriété et de commercialisation de l'art, et de créer des expériences immersives pour les spectateurs. Il invite également à une réflexion plus profonde sur notre relation avec l'environnement et la nécessité de préserver et de respecter la beauté naturelle qui nous entoure.

En fin de compte, le Land Art transcende les frontières de l'art traditionnel et nous rappelle l'importance de la connexion avec la nature et notre capacité à puiser dans ses ressources pour nourrir notre créativité. Il nous encourage à explorer, à expérimenter et à créer en harmonie avec l'environnement, tout en nous invitant à réfléchir sur notre place dans le monde naturel.

**Rejoins-nous et
partage avec nous tes
œuvres de cet été !**

Exercice



Trouve un lieu inspirant en pleine nature où tu pourras te connecter avec ton environnement. Prends quelques instants pour te familiariser avec les sons, les odeurs et les textures qui vous entourent. Laisse-toi imprégner de l'énergie de la nature.

Commence à explorer ton environnement à la recherche d'éléments naturels qui t'attirent. Observe les différentes formes, les couleurs et les textures qui te captivent. Ramasse doucement les objets qui te semblent les plus pertinents pour ta composition.

Trouve un endroit où tu pourras disposer tes éléments naturels pour créer ton œuvre éphémère. Laisse libre cours à ton imagination et à ton intuition. Expérimente différentes compositions, formes et arrangements en utilisant les éléments que tu as collectés. Laisse la nature être ton guide artistique.

Pendant que tu crées ton œuvre, ressens la connexion entre toi et les éléments naturels. Prends conscience de l'interaction entre tes mains et la terre, entre ton esprit créatif et les éléments qui prennent forme devant toi. Sois présent dans le moment, en savourant chaque instant de cette expérience artistique.

Prends le temps d'observer ta création dans son ensemble. Apprécie les détails, les contrastes et les formes uniques qui se sont manifestés à travers toi. Prends une photo ou enregistre cette œuvre éphémère dans votre mémoire.

Lorsque tu as pleinement apprécié ta création, laisse-la retourner à la nature. Remarque comment les éléments naturels reprennent leur place d'origine, créant un cycle harmonieux. Sois reconnaissant de pouvoir contribuer à cette beauté éphémère.

Le Land Art est une invitation à s'immerger dans la nature et à créer des œuvres qui célèbrent notre connexion avec elle. À travers cet exercice d'art-thérapie, tu auras eu l'opportunité de t'exprimer librement en utilisant les éléments naturels qui t'ont inspiré. En créant une œuvre éphémère, tu as participé à un processus de création qui reflète la beauté, la fragilité et la transformation constante de la nature. Tu as eu l'occasion de te connecter à ton environnement et de ressentir une profonde harmonie avec celui-ci.

Le Land Art t'offre également la possibilité de prendre du recul par rapport à la notion de permanence dans l'art. En créant des œuvres éphémères, tu apprends à lâcher prise, à accepter que tout soit passager et à trouver la beauté dans la fugacité.

Au-delà de l'aspect artistique, cette pratique nous permet de vous recentrer, de nous détendre et de nous ressourcer. En nous plongeant dans la nature, en manipulant les éléments naturels et en laissant notre créativité s'exprimer, nous favorisons un état de calme et de présence.

Le Land Art peut également être une occasion de réflexion sur notre relation avec l'environnement et notre responsabilité envers la nature. En utilisant des éléments naturels pour créer nos œuvres, nous renforçons notre lien avec la terre et nous pouvons être amené à réfléchir à la manière dont nous interagissons avec notre environnement.

Reconnectez-vous régulièrement à la nature à travers le Land Art. Laissez-vous inspirer par les cycles de la vie, les formes et les textures de la nature. Explorez votre créativité en utilisant les éléments naturels comme médium artistique. À travers cette pratique, vous découvrirez une nouvelle dimension de l'art-thérapie qui vous permettra de vous épanouir et de vous reconnecter à la beauté et à la puissance de la nature qui nous entoure.



Mandala



Faire des mandalas offre de nombreux avantages pour notre bien-être. Non seulement ils nous permettent d'exprimer notre créativité, mais ils sont aussi une pratique de pleine conscience qui apaise notre esprit et nourrit notre âme.

L'un des avantages les plus merveilleux des mandalas est que nous pouvons les créer en utilisant les trésors de la nature. Que ce soit du sable, des galets, des pierres, des feuilles mortes, des pommes de pin ou des bouts de bois, chaque élément offre sa propre texture, forme et couleur uniques, ce qui rend chaque mandala authentique et inspirant.

Faire des mandalas dans la nature nous permet de nous connecter profondément avec notre environnement naturel. Cela nous invite à ralentir, à observer attentivement et à apprécier la beauté qui nous entoure. En utilisant les matériaux naturels à notre disposition, nous devenons des co-créateurs avec la nature, mêlant notre créativité à celle de l'univers.

La pratique des mandalas nous apporte également un sentiment de calme et d'équilibre intérieur. En concentrant notre attention sur la création du mandala, nous entrons dans un état méditatif, libérant nos pensées et nos préoccupations du quotidien. C'est un moment de pause où nous pouvons nous recentrer, nous ressourcer et retrouver notre harmonie intérieure.

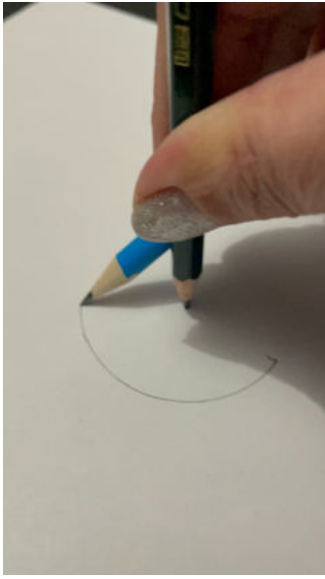
Enfin, les mandalas sont un moyen puissant de cultiver notre présence dans le moment présent. À travers le processus de création, nous sommes invités à être pleinement présents, à observer les détails, à ressentir les textures et à apprécier chaque instant de notre expérience créative. C'est un rappel doux mais puissant de l'importance de vivre dans le moment présent et de trouver la beauté dans chaque instant.

Que ce soit dans un environnement naturel ou sur une feuille de papier, les mandalas nous offrent une expérience enrichissante et gratifiante. Ils sont un outil précieux pour explorer notre créativité, nous connecter avec la nature et cultiver notre bien-être intérieur. Alors, laissez-vous inspirer par les trésors naturels qui vous entourent et plongez dans l'univers captivant des mandalas.





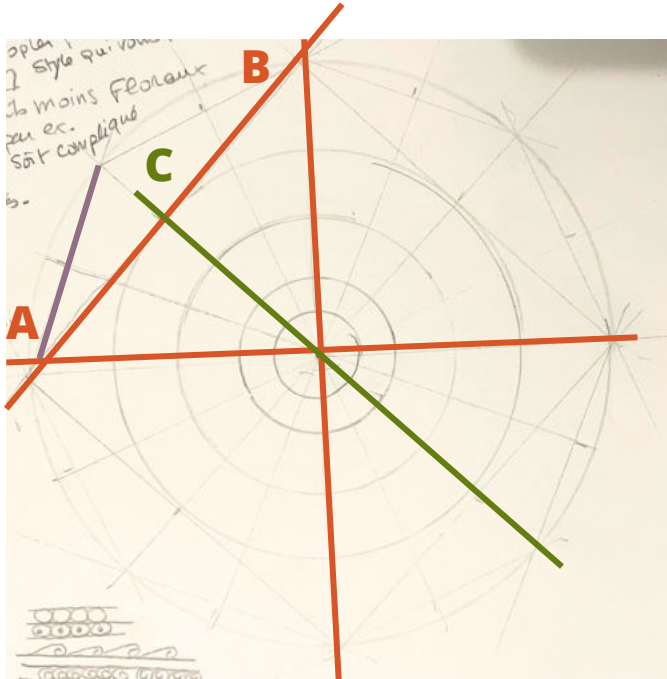
Exercice



Prends un moment pour te connecter avec ton espace intérieur et ton intention pour cet exercice de création de mandala. Rappelle-toi que tu n'as pas besoin de beaucoup de temps pour réaliser un mandala significatif. Ce processus méditatif peut être fait rapidement avec un simple feutre épais, ou dans la nature avec ce que tu trouveras.

Si tu souhaites le réaliser sur une feuille, au lieu d'un compas, tu peux prendre deux crayons de papier bien taillés et les utiliser comme un compas. L'un servira de pointe, tandis que tu bloqueras l'autre avec tes doigts pour tracer des cercles. Laisse-toi guider doucement, sans appuyer trop fort. Prends un moment pour positionner correctement le tout sur ta page, en veillant à ce que rien ne bouge. Puis, tourne la page avec ton autre main et trace plusieurs cercles de tailles différentes.

Ensuite, trace **une ligne (A)** de chaque côté des cercles en passant par le milieu, suivie d'une autre **ligne (B)** à un angle de **45 degrés**. Imagine ces lignes comme des chemins qui guideront ta création. Elles seront la base de ton mandala.



Ensuite, trace **un segment** du point **A** vers le point **B** (voir le schéma), fais ainsi sur toute la moitié du cercle.

Puis cherche **le milieu** de chaque segment et place le point **C**. Trace une ligne traversant le cercle à partir du point **C** et en passant par le centre du cercle.

Répète l'opération de façon à avoir plusieurs quartiers de cercles. **Tu peux répéter l'opération afin d'avoir encore plus de quartiers.**

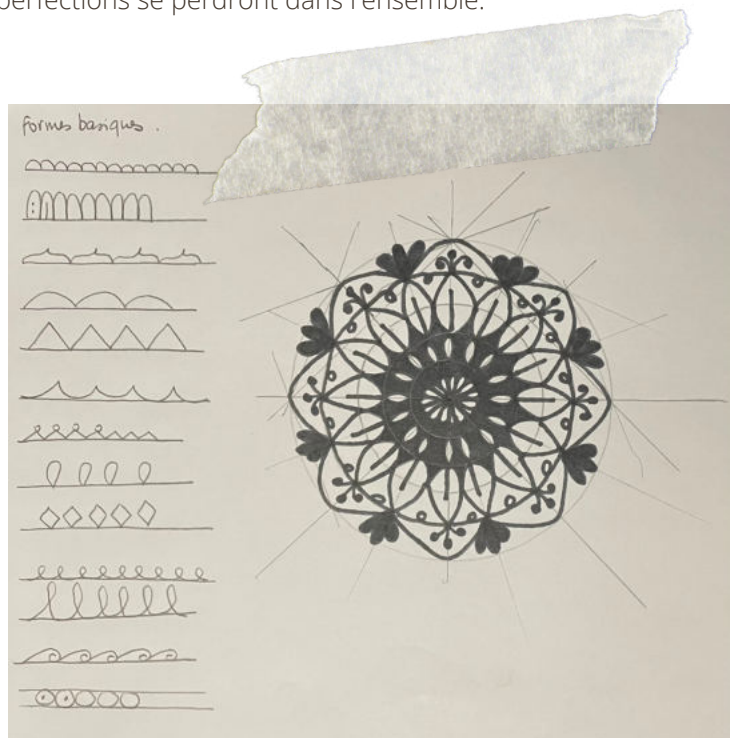
Tu obtiendras ainsi une base pour réaliser notre mandala. Mais tu peux le faire à main levée si tu le souhaites, car les imperfections se perdront dans l'ensemble.

Maintenant, je te propose quelques formes simples que tu utiliseras, n'hésite pas à œuvrer selon tes propres inspirations, à imaginer d'autres formes.

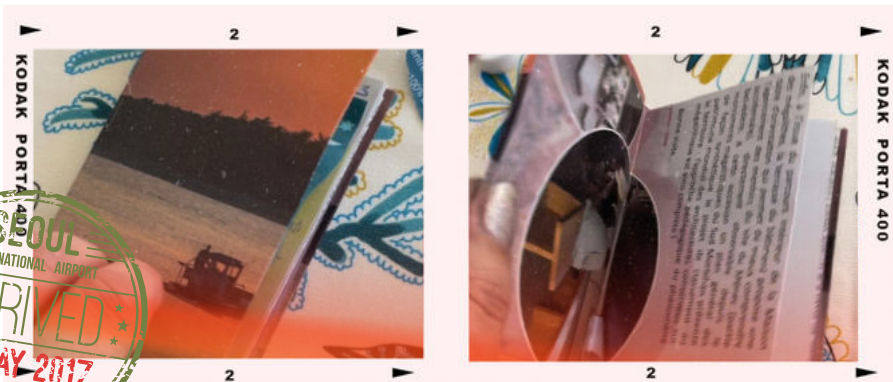
Commence par des formes simples et plutôt grandes que tu pourras agrémenter ensuite avec de petits motifs. Les grandes formes sont inspirantes, elles donnent des idées. Plus tu en poseras et plus tu auras une vision d'ensemble qui te permettra de mieux apercevoir un résultat.

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.



Ton carnet de voyage



Faire un carnet de voyage est bien plus qu'une simple activité artistique, c'est un véritable élixir pour notre santé mentale et émotionnelle. C'est une invitation à explorer le monde, à s'immerger dans de nouvelles expériences et à capturer nos souvenirs d'une manière unique et personnelle.

Lorsque nous prenons le temps de créer un carnet de voyage, nous nous offrons un espace pour exprimer notre créativité et notre individualité. C'est une occasion de laisser libre cours à notre imagination, de jouer avec les couleurs, les formes et les mots. En nous connectant à notre artiste intérieur, nous nourrissons notre estime de soi et notre confiance en notre capacité à créer.

Le processus de création d'un carnet de voyage nous plonge dans l'instant présent. Nous nous concentrons sur les détails, les sensations et les émotions que nous avons vécus pendant notre voyage. Cela nous permet de pratiquer la pleine conscience, de ralentir le rythme effréné de nos vies quotidiennes et de savourer pleinement chaque instant.

Le carnet de voyage devient également un moyen de raconter notre histoire. À travers nos dessins, nos collages, nos écrits, nous partageons nos expériences avec les autres et avec notre futur moi. Cela nous permet de revivre les moments vécus, de renforcer les liens avec nos souvenirs et de donner une signification plus profonde à notre voyage.

En créant un carnet de voyage, nous développons notre capacité à observer et à apprécier le monde qui nous entoure. Nous devenons des explorateurs curieux, capturant les petits détails et les merveilles cachées dans chaque endroit que nous visitons. Cela nous aide à cultiver la gratitude et à élargir notre perspective, en nous rappelant les beautés simples de la vie.

De plus, le carnet de voyage peut être un refuge, un espace personnel où nous nous reconnectons avec nous-mêmes. C'est un moyen de gérer le stress, de canaliser nos émotions et de trouver du réconfort dans l'acte créatif. Cela nous permet de nous exprimer librement, sans jugement ni attente, en nous offrant une dose précieuse de bien-être et d'épanouissement.

Ton carnet de voyage

BC123
TION I
L - 2018-
ME
AL AIRPORT



Dans l'univers des carnets de voyage, il existe une multitude de possibilités pour exprimer ta créativité, même si tu penses ne pas savoir dessiner ou maîtriser l'aquarelle. Laisse-moi te présenter une alternative simple et accessible pour réaliser un carnet de voyage merveilleusement unique : le collage et l'écriture.

Le collage est une forme d'art qui repose sur l'assemblage de différentes images, textures et éléments pour créer une composition visuellement captivante. Il n'y a pas de limites ni de règles strictes, seulement ton imagination qui guide tes choix. Tu peux découper des images de magazines, des tickets, des cartes postales ou même utiliser des photographies prises pendant ton voyage. Laisse ton instinct te guider et choisis des éléments qui t'inspirent et qui racontent ton histoire.

En associant le collage à l'écriture, tu donnes vie tes souvenirs de voyage d'une manière encore plus profonde. Utilise des mots, des phrases, des poèmes ou des citations pour décrire tes émotions, tes réflexions et tes expériences. L'écriture te permet de te plonger dans les détails de ton voyage, de revivre les moments magiques et de partager tes pensées les plus intimes. Que ce soit un simple mot ou un récit détaillé, chaque mot ajouté à ton carnet de voyage apporte une dimension supplémentaire à ton histoire.

Ce processus de collage et d'écriture est une invitation à laisser libre cours à ta créativité et à ton expression personnelle. Ne te préoccupe pas de la perfection ou de la technique, car l'essentiel est de capturer l'essence de ton voyage et de créer quelque chose de vraiment authentique. Laisse tes mains s'exprimer avec les ciseaux, la colle et les stylos, en laissant tes émotions guider chaque geste. Ce carnet de voyage sera un véritable reflet de qui tu es et de ton voyage intérieur.

Rappelle-toi que le but ultime d'un carnet de voyage n'est pas de produire une œuvre d'art impeccable, mais de créer un espace où tes souvenirs peuvent prendre vie, où tes émotions peuvent s'exprimer et où ta créativité peut s'épanouir. Chaque page de ton carnet sera une fenêtre ouverte sur tes découvertes, tes rêves et tes aspirations.

Alors, ose te lancer dans cette aventure créative du collage et de l'écriture. Libère ton esprit, explore ton imagination et laisse les couleurs, les textures et les mots s'entremêler pour raconter ton histoire de voyage unique. Que chaque collage soit une porte ouverte vers de nouveaux horizons et chaque mot une invitation à l'émerveillement. Avec le collage et l'écriture, ton carnet de voyage deviendra un trésor précieux rempli de souvenirs, d'inspiration et d'une part de toi-même.

Alors, laisse-toi emporter par l'aventure de créer un carnet de voyage. Laisse ton esprit vagabonder, tes mains danser et ton cœur s'épanouir. Explore le monde.



Exercice

1. La Récolte



Dès que tu arrives dans ton lieu de villégiature, plonge dans une aventure de collecte inspirante. Dirige-toi vers le syndicat d'initiative de la région et plonge-toi dans l'abondance de trésors en papier qui y sont offerts. Récolte avec enthousiasme les cartes de visite, les prospectus et les dépliants qui t'attendent, car ils sont les clés qui ouvriront les portes de tes souvenirs.

Et ne t'arrête pas là ! Laisse ta passion du souvenir grandir à chaque instant de tes vacances. Lorsque tu t'attableras dans un restaurant, prends soin de conserver la note ou la serviette de table, ces petits morceaux de papier qui captureront l'essence de ce repas délicieux et des rires partagés. Glisse dans ta poche les tickets de caisse des musées visités, des voyages en petit train ou des excursions inoubliables. Rassemble tout ce qui pourrait te transporter instantanément vers ces moments précieux et magiques.

Chaque morceau de papier, chaque billet de souvenir devient alors une clé précieuse pour ouvrir les portes de vos souvenirs. Tu les collectionnes avec passion, sachant qu'ils sont les témoins matériels de tes expériences, les gardiens de tes émotions et les porteurs de tes rêves. Chaque papier que tu récoltes est une promesse de voyage dans le temps, capable de réveiller des sensations, des sourires et des sentiments profonds.

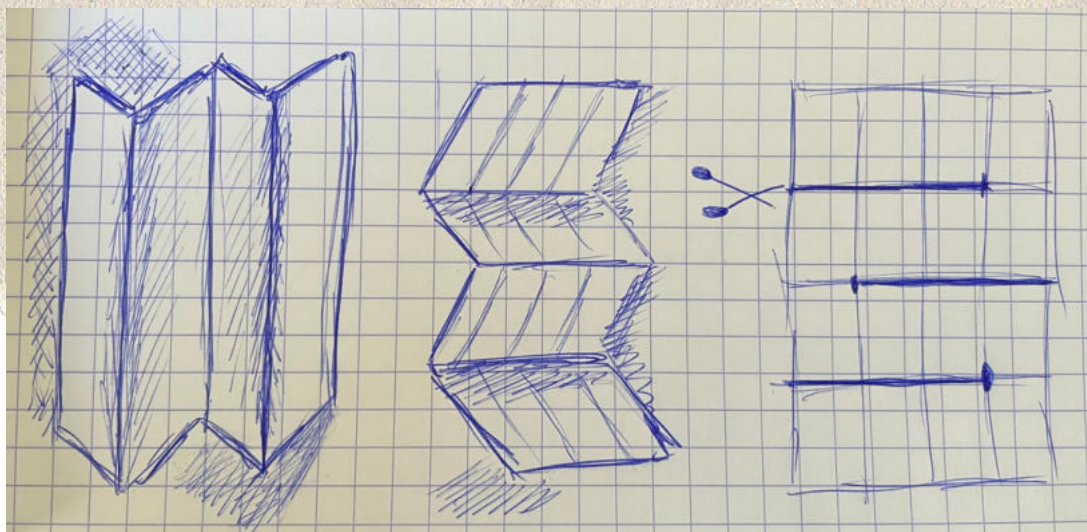
Ne néglige pas le pouvoir de ces papiers éphémères. Prends plaisir à les récolter, à les chérir et à les transformer en fragments vivants de ton voyage. Chaque morceau de papier est un cadeau du temps, une preuve que tu as vécu pleinement chaque instant et que tu as rassemblé des trésors au fil de ton parcours.

Que ta collection de papiers devienne une source d'inspiration et de gratitude, te rappelant les moments précieux et les découvertes uniques de tes vacances. Laisse-les briller dans ton carnet de voyage, illuminant les pages de ton histoire et ravivant ton esprit d'aventure à chaque fois que tu les reverras.

Alors, part à la découverte de ces petits trésors en papier et crée ta propre mosaïque de souvenirs. Ton voyage sera éternel dans les pages de ton carnet et ton cœur se remplira de joie à chaque fois que tu ouvriras ces portes de l'émerveillement.

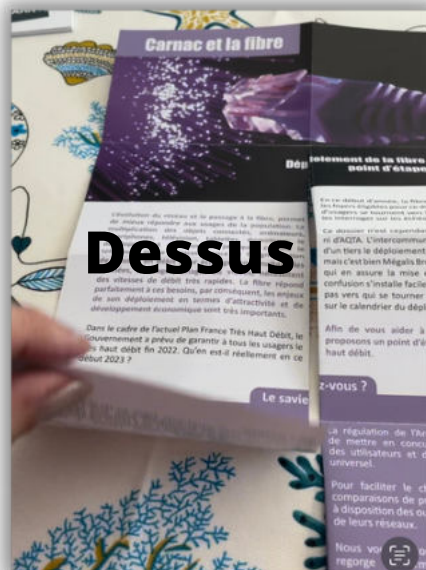
2. Le Pliage

Tu peux prendre, pour réaliser ce carnet, une feuille de papier A4 ou A3 ou le centre d'un magazine ou prospectus que tu auras pris au syndicat d'initiative (ou même dès l'aéroport !).



Plie en 4 ta feuille dans la longueur, déplie, et replie en 4 dans le sens de la largeur. Puis découpe comme sur le schéma.

Ensuite, replie le tout en accordéon (Dessus, dessous, dessus, dessous...) jusqu'à obtenir un petit livret.





Tu peux coller entre-elles, les parties de feuilles que tu n'utiliseras pas.

3. La couverture

Afin qu'il soit plaisant à utiliser, tu peux également lui offrir une belle couverture en découpant une image que tu trouveras jolie.



4. A toi de jouer !

Laisse libre cours à ta créativité en collant tes souvenirs récoltés dans ton carnet de voyage. Les mots seront les gardiens fidèles de tes expériences, capturant l'intensité des moments vécus. Utilise les couleurs pour donner vie à tes souvenirs, créant ainsi des paysages éclatants. Chaque page deviendra une œuvre d'art vivante, reflétant ton monde intérieur. Plonge dans cette aventure créative avec passion et enthousiasme, et laisse ton carnet de voyage devenir un trésor inspirant qui rappelle la magie des moments passés.



Ressource-toi, prépare ta rentrée, réinvente ta vie !

Les vacances sont un moment privilégié pour se ressourcer, recharger ses batteries et trouver un nouvel élan. C'est une période où l'on s'éloigne du stress quotidien, où l'on se reconnecte avec soi-même et où l'on prend le temps de se recentrer sur ce qui est essentiel.

Cependant, **il est important de se rappeler que se ressourcer ne sert à rien si c'est pour retrouver les mêmes problèmes à la fin des vacances.** Il est temps de faire les choses différemment, de réinventer sa vie et d'apporter des changements significatifs.

La rentrée offre une occasion idéale pour **repartir sur de nouvelles bases.** Les vacances sont le bon moment de réfléchir à ce qui ne fonctionne pas dans notre vie, d'identifier les schémas négatifs et les habitudes qui nous limitent, et de trouver des solutions pour les transformer.

Prends le temps de te poser les bonnes questions. Quels sont tes rêves et aspirations ? Qu'est-ce qui te rend réellement heureux ? Quels sont tes talents et tes passions ? Utilise ces réflexions comme une boussole pour orienter tes choix et décisions.

Il est temps de prendre des mesures concrètes pour créer le changement que tu désires. Fixe-toi des objectifs inspirants et établis un plan d'action clair et réalisable. N'aie pas peur de sortir de ta zone de confort, car c'est là que les véritables opportunités se trouvent.

Investis dans ton développement personnel. Lis des livres inspirants, suis des formations, entoure-toi de personnes positives et motivantes. Cultive une attitude de gratitude et de confiance en toi-même.

La vie est un voyage constant, et chaque rentrée est une nouvelle étape. **Ne laisse pas les mêmes problèmes te retenir.** Ressource-toi, prépare ta rentrée, réinvente ta vie ! Permits-toi de grandir, d'évoluer et de devenir la meilleure version de toi-même.

Lâche prise sur ce qui ne te sert plus, embrasse les opportunités qui se présentent à toi et fais confiance à ton potentiel. Tu as le pouvoir de créer la vie que tu désires réellement. Alors, lance-toi avec détermination et passion, et laisse cette rentrée être le début d'un chapitre extraordinaire de ta vie.



Prépare
ta rentrée

Pour poursuivre cette quête de réinvention de ta vie, je te propose **deux alternatives passionnantes qui pourraient t'ouvrir de nouvelles perspectives et t'aider à épanouir ton potentiel.**



Du 14 septembre 2023 au 15 janvier 2024

OUVERT À TOUS – VISIOCONFÉRENCE – FORUM – SUPPORTS PDF

On vous dit de prendre votre mal en
patience... et si vous preniez votre bien en
urgence ?



[Clique ici pour accéder au
programme](#)

La première alternative est mon programme de développement personnel par l'art-thérapie, qui débutera en septembre. L'art-thérapie est une approche puissante qui utilise l'expression artistique comme moyen de communication, de guérison et de croissance personnelle. À travers différentes techniques artistiques telles que la peinture, le dessin ou l'écriture, **tu exploreras tes émotions, tes blocages et tes aspirations profondes.** Ce programme te permettra de libérer ta créativité, d'**approfondir ta connaissance de toi-même et de trouver des solutions innovantes à tes défis personnels.** Rejoindre ce programme pourrait être une expérience transformative pour ta rentrée.

Prépare ta rentrée

Formation d'Accompagnant par l'Expression Artistique

Explorez le pouvoir de l'art pour guider, inspirer et transformer

Développez vos compétences d'accompagnement
avec des techniques d'expression artistique



WWW.MLKONIG.FR

Art-Thérapie
Coaching
et formations
Marie-Laure KÖNIG



[Clique ici pour accéder à
la formation](#)

La deuxième alternative est ma formation d'accompagnant par l'expression artistique, qui débutera en octobre. Si tu ressens une véritable passion pour l'art et que tu as toujours été attiré par le potentiel thérapeutique de l'expression artistique, **cette formation pourrait être le tremplin vers une nouvelle carrière stimulante.** Pendant cette formation, tu apprendras à guider les autres dans leur processus de créativité et de guérison, en utilisant différentes formes d'expression artistique comme outils thérapeutiques.

Tu développeras tes compétences d'écoute, d'observation et d'accompagnement, tout en découvrant les fondements théoriques de l'art-thérapie. Cette formation te permettra d'allier ta passion pour l'art à ton désir d'aider les autres, et d'en faire une véritable vocation.

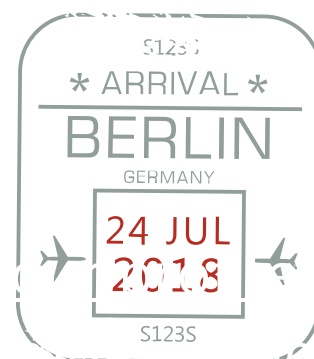


Tu t'es mis.e en mouvement ? *Ne lâche rien !*

Que tu choisisses le programme de développement personnel par l'art-thérapie ou la formation d'accompagnant par l'expression artistique, ces alternatives te permettront de plonger au cœur de ton être créatif et de découvrir de nouvelles dimensions de toi-même. **Ce sont des opportunités uniques pour approfondir ton cheminement personnel et professionnel, en utilisant l'art comme un puissant moyen d'exploration et de transformation.**

Alors, laisse-toi guider par ta curiosité et ton intuition. Que ce soit en rejoignant le programme de développement personnel ou en embarquant dans la formation d'accompagnant, ces expériences pourraient être les étapes décisives pour réinventer ta vie et donner vie à tes aspirations les plus profondes. Saisis cette chance de te découvrir, de grandir et de contribuer au bien-être des autres à travers l'expression artistique.

Même si aucune de ces alternatives ne t'inspire, le moment est venu de te lancer dans une nouvelle aventure enrichissante et de transformer ta rentrée en une véritable opportunité de réalisation personnelle.



Tu t'es mis.e en mouvement ? *Ne lâche rien !*



Merci d'avoir téléchargé ce cahier de vacances pour t'aider à être prêt(e) pour la rentrée.

Je te propose maintenant mon accompagnement personnel pour t'aider à développer ton plein potentiel. Ensemble, nous explorerons tes aspirations, dépasserons les blocages et stimulerons ta créativité.

Tu as tout ce qu'il faut pour réaliser tes rêves et vivre une vie épanouissante.

Saisis cette opportunité de croissance et de transformation, et embrasse cette nouvelle aventure avec confiance et détermination. Je peux être à tes côtés pour t'accompagner dans cette période de réalisation personnelle.



[Clique ici pour profiter de mon accompagnement](#)



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

www.art-therapeute-oise.com

www.mlkonig.fr

mlkonig@mlkonig.fr



marie-laure-konig



@mlkonig

