

Samedi 19 juillet - A Savigny (74520)

Le souffle des couleurs, peinture d'âme



Je vous invite à une journée de peinture intuitive un moment de retour à soi, de souffle et de geste, ressentir et laisser la trace jaillir comme un sourire intérieur.

Et si peindre devenait une manière d'écouter son âme ? François Cheng, philosophe, calligraphe, écrivain, a écrit entre autres : « Le vide et le plein ». C'est cette page blanche vide, où vos traits vont être le plein qui lui-même présentera du vide et du plein accompagné de votre souffle « inspire et expire », égal : vide et plein...

Une expérience amenant à la concentration de la joie et de l'infini en nous. Cette respiration propulse son chemin visible en gestes-couleurs sur le souffle.

Approche des cinq éléments bouddhistes tibétains, la terre, l'eau, l'air, le feu, l'espace, lotus, bambous, libellules, papillons...

En musique zen, le tempo des sons s'accorde à votre souffle et mouvements du corps. Vous vous découvrirez téméraire, enthousiaste, surpris(e) et joyeux(se) de ce qui jaillira de votre esprit sur la composition !

Une calligraphie gestuelle, colorées de vos émotions.

Au programme :

- Accueil et mise en présence (respiration, ancrage, silence).
- Eveil du geste libre (petits mouvements, jeux corporels, traits spontanés).
- Temps de peinture intuitive, seule ou en duo.
- Temps de pause, nature, contemplation.
- Retour au geste, intégration sur grand format papier canson.
- Cercle de partage (verbal ou symbolique).

Date : Samedi 19 juillet. **Lieu :** Savigny 74520 - Salle des fêtes. En pleine nature entourée de montagnes.

Horaires : 9h30 à 17h (accueil dès 9h)

Participation : 90€. Places limitées entre 5 et 8 personnes, pour garantir un espace intime et respectueux. Vêtements confortables carnet, bouteille d'eau, thermo, pique-nique.

Matériel fourni : peintures, papier canson, feuilles d'étude, pinceaux.

Inscription : Arrhes 50€ (virement ou WERO ou chèque).