

# LA JUSTESSE DU PRÉSENT

## **Le contenu du fascicule :**

### Définir :

- Couleurs
- Émotions
- Sentiments
- Intuitions

### Les 5 Blessures d'Incarnation :

- Rejet
- Abandon
- Humiliation
- Injustice
- Trahison

### Le Pardon - se Pardonner

### Être le Maître de sa Vie

### Résumé

- Parler des couleurs chaudes, froides et reconstituer le cercle chromatique.
- Choisir et définir une émotion que vous voulez exprimer pour vous en libérer (la colère, la peur, etc...), afin que s'intensifie en vous (la joie, la paix, etc...).
- Associer inspirations, expirations et gestes graphique au travers d'exercices pratique.
- Mise en pratique des gestes, postures et souffle dans l'expression de votre créativité en choisissant vos outils pour réaliser une création personnelle.

## **Vous munir du Matériel nécessaire :**

- Pochettes plastique pour le fascicule
- Collage : récupérer papier, tissus, magazine + colle
- Peinture acrylique ou gouache
- Pinceaux + chiffon + éponge
- Feuilles canson 65x50
- Crayons de couleur et de papier HB + feutres
- Toile format max : 15 F ou P ou M (figure, paysage, marine)