

Une journée d'art-méditation axée sur la création d'un tableau inspiré de la géométrie sacrée

Programme:

10h - Arrivée et accueil

Les participants sont accueillis et invités à se détendre dans l'espace de méditation. Une courte introduction est donnée pour présenter la journée et ses objectifs.

10h15 - Séance de méditation guidée

Une séance de méditation guidée est organisée pour aider les participants à se centrer et à se concentrer sur l'instant présent. Cette méditation est axée sur la visualisation de formes géométriques sacrées, en se concentrant sur les propriétés unifiantes de ces formes.

11h - Atelier de géométrie sacrée

Un atelier de géométrie sacrée est organisé pour aider les participants à explorer les propriétés et les significations de différentes formes géométriques sacrées. Les participants apprennent comment dessiner et travailler avec ces formes, ainsi que les différentes significations symboliques qui leur sont associées.

12h30 - Pause déjeuner

Une pause déjeuner est prévue pour permettre aux participants de se reposer et de se ressourcer.

13h30 - Atelier de peinture

Les participants sont invités à commencer à peindre leur tableau inspiré de la géométrie sacrée. Des conseils et des astuces sont donnés pour aider les participants à intégrer les formes géométriques sacrées dans leur travail.

15h - Pause thé

Une pause thé est organisée pour permettre aux participants de se détendre et de socialiser.

15h20 - Atelier de peinture

Les participants sont invités à re-commencer à peindre leur tableau inspiré de la géométrie sacrée.

16h30 - Atelier de réflexion et de partage

Les participants sont invités à partager leur expérience de la journée, leurs réflexions sur la géométrie sacrée et sur l'importance de la méditation dans la création artistique. Des conseils pour continuer à intégrer cette pratique dans leur vie quotidienne sont également donnés.

17h30 - Conclusion et clôture de la journée

La journée se termine par une courte conclusion pour permettre aux participants de se reconnecter à leur intention et à leur motivation pour intégrer cette pratique dans leur vie quotidienne.

18H- Fin de la journée Art-Méditation

Cette journée d'art-méditation est conçue pour aider les participants à se détendre, à se concentrer et à se reconnecter à leur créativité intérieure grâce à la méditation et à la géométrie sacrée. Les participants repartiront avec un tableau unique et personnalisé, ainsi qu'avec de nouvelles compétences et des techniques pour intégrer cette pratique dans leur vie quotidienne.

Lieu: Haut-le-wastia

Prix: 75 € (matériel compris)

Collations et thés inclus

NB: Apporter son repas de midi (Style Auberge espagnole)

Atelier donné par Christine Loir et Eléonore Ramaekers

www.eleonore-ramaekers.be

