**Bienvenue dans mon atelier !**

Avant de démarrer mes ateliers, je vous conseille de choisir un carnet à croquis avec des spirales (le grammage des pages doit être assez épais minimum 170grs) ou des feuilles pour aquarelle au format A4.

Pour cet exercice, vous aurez besoin de :

* Magazines à découper
* De ciseaux et de colle
* Feutres et crayons de couleurs
* Stylos colorés…

et des trouvailles à coller pour terminer votre création (feuilles séchées, papiers récupérés…)

1. Ecoutez une musique que vous aimez pour démarrer et vous mettre dans une ambiance au calme, faites quelques inspirations profondes….bref c’est votre moment !!

Détendez vous !!!

1. Trouvez et découpez dans vos magazines les lettres de l’alphabet

(de toutes les tailles et couleurs)

1. A vous de jouer ! collez les lettres l’une en-dessous de l’autre sur une page…

**« PRENEZ SOIN DE VOUS DE A à Z »**

Maintenant, place à l’écriture intuitive….après chaque lettre, écrivez les actions ou situations où vous êtes en paix avec vous-même, dans votre Bulle…quels projets pourraient vous motiver, quelles envies….

Terminez votre page avec le collage d’images librement choisies ou d’un fil qui relie chaque lettre…

Le mot de la fin….après relecture de votre page, ressort-il un message spécifique, une idée…..

Choisissez 3 pistes d’actions et prenez le temps de les faire pendant cette semaine !

Voici en image jointe, un exemple de page ABC…avec mon ode à la nature !

 Je reste à votre écoute pour toute question !

