

Boostez votre créativité pour une vie épanouie

Objectifs



Si la cuisine telle que je la partage fait appel à votre magicien intérieur, à l'alchimiste qui sommeille en vous, elle est aussi l'occasion de booster votre nature de créateur. Et cela procurera la liberté de vivre un quotidien enchanté.

Préalable : se libérer des freins que sont les fausses idées de beauté, échapper à l'esprit de compétition qui flatte l'ego pour retrouver la fraîcheur de ce qui prend forme à travers vous, spontanément, sans jugement sans comparaisons.

Démarche vitale car cette journée est un encouragement à donner forme à l'invisible (c'est le sens profond de créer) et l'invisible est peuplé de vos idées, envies, aspirations, les mêmes que celles qui insistent pour que vous osiez vivre la vraie vie qui vous attend.



Contenu

**La créativité, c'est la vie !
Prendre appui sur la cuisine
et la déco pour apprendre à
exprimer librement votre
créativité, sans jugement,
spontanément
comme le ferait un enfant.**



Echanges préalable essentiels afin de cerner vos aspirations, vos réussites, ce que vous considérez comme des échecs, des manques...

Nos échanges de la journée viseront à prendre conscience des enjeux (la vie) et des pièges (comparaison, dénigrement, résignation, perfectionnisme...). Nous évoquerons les multiples domaines de la créativité.

Les travaux pratiques se feront autour de la préparation du repas avec de multiples astuces pour aborder la décoration "autrement".

Mandala, bouquets sauvages, pétrissage de pâte de foin, etc.

Activités

Sortie nature
Ateliers et causeries
Exposition
Préparation du repas
Polycopiés, bibliographie



Créer, avec le choix de se limiter aux moyens les plus simples, dans une démarche minimaliste, pour faire émerger avec toute sa force l'énergie qui vous anime.

Découvrir ainsi vos talents de réel "artiste" en suggérant que la création ultime serait peut-être celle de votre vie, rien que cela !!!

La vie pourrait être comprise comme une opportunité de créer du sens : elle est un poème à composer, un chant à chanter, une danse à danser !

Tout est là, à vous de donner le sens en libérant votre créativité, celle qui donne forme à l'invisible qui sans vous n'existera jamais.

Et repartir avec cette réflexion : la création ne serait pas une action, mais une permission en devenant le passage pour que la vie puisse couler à travers vous

En pratique

Amener cahier pour notes,
appareil photo.
Vos idées à partager

Autres stages

Esprits de la nature
Art de la simplicité
Changer de vie

Où ?

3b rue de Bassemberg
67220 Lalaye
Infos détaillées sur le
site, page « accès »

Contact

Tél 03.88.58.91.44
gerard@jardingourmand.com

Organisation

Animateur :
Gérard Verret



JARDIN GOURMAND
Vivez nature !