

## INFORMATIONS

 M2A UP19  
(Salle 22)

 Début le samedi 01 février 2025

 DURÉE : 04:00

**Prix : 42.00 €**

**PROFILS :** Coach professionnelle, certifiée en Journal Créatif

### PRE REQUIS :

Aucun prérequis

### MATERIEL :

Liste de matériel à prévoir

- Cahier à spirales (A4 ou A5) à pages blanches
- Crayon de papier et crayons de couleur
- Stylos (éventuellement de 2 - 3 couleurs différentes)
- Compas (ou vieux CD)
- Ciseaux
- Colle en bâton
- Magazines ou brochures à découper

Et c'est tout ! Le matériel est simple et n'a pas à être haut de gamme. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi utiliser votre matériel d'art classique.

**CODE ACTIVITÉ :** 9MA327

## DESCRIPTION

Venez découvrir la méthode du Journal Créatif, créée par Anne-Marie Jobin au Québec dans les années 90 !

Écriture, dessin, collage mais aussi visualisation et techniques de respiration nous aideront dans l'exploration de nos ressources pour favoriser la détente et de bien-être.

Aucune connaissance artistique n'est nécessaire. Laissez-vous surprendre !



# Journal Créatif : l'art de se connecter à ses ressources pour réduire le stress



Mme BEURAIN Béréngère

## OBJECTIFS

- Découvrir la méthode du Journal Créatif et ses bienfaits
- Savoir utiliser le Journal Créatif dans son quotidien pour plus de sérénité

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	01-02-2025	14:00	04:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE