

La forêt nous offre des sollicitations sensorielles.

1- Le souffle

Pendant 3 mn au moins prendre conscience de sa respiration en posant ses 2 mains sur les chakras jaune et orange.

2- Le tracé (fusain)

Pendant 10 mn ou moins concentrez-vous sur votre tracé.

Surtout n'oubliez pas, la main nous guide, faites des ronds, des carrés, triangles, spirales, ovale, traits, pointillés,

3- le vide et le plein

Apprendre à repérer le vide et le plein.

Commencer par appliquer une couleur de votre choix dans des formes pleines et changer de couleur pour le vide.

4- Application de la couleur

Choisissez une seule couleur en la mélangeant seulement avec du blanc.

L'application de la couleur entraîne un processus physiologique et la créativité opère en se connectant avec les formes.

5- Faire se relier les formes entre elles et concevoir son interprétation

Là seulement l'imaginaire intervient, et rend possible une lecture de notre image intérieure