



Rêves et art-thérapie

Voyage intérieur pour explorer la face cachée de notre être

Adresse : Gatineau

3 ATELIERS de 5h : 30 janvier, 1 mai & 12 juin 2010

Votre investissement : 95 \$ par atelier - matériel inclus

A la fois fugitif et intangible, à la fois insaisissable et mystérieux, miroir de notre âme, le rêve nous invite à le suivre pour explorer la face cachée de notre être.

En saisir le message existentiel c'est se diriger vers une plus grande compréhension de soi et l'art thérapie est une méthode privilégiée pour l'élucidation de ce message.

Ce programme de 3 ateliers est une invitation à découvrir le langage unique et universel des rêves pour devenir les créateurs de notre propre vie grâce au pont établi entre notre vie nocturne inconsciente et notre vie diurne.

Seront abordés dans ce programme :

- les types de rêves et leurs fonctions
- une méthode de tenue d'un journal de rêves
- différentes méthodes d'analyse de rêves

Durant la période qui précédera le début du programme, les participants seront invités à consigner régulièrement leur rêves dans un cahier à cet effet.

La créativité, l'écriture, le jeu de sable, la tenue d'un journal de rêves, la méditation et la danse seront les outils utilisés pour ce voyage intérieur ...



Animé par Sophie Terrasse,
ATPQ, IKYTA,
Art thérapeute et
professeure certifiée de
Yoga Kundalini et
de Yoga du Rire

Sophie co-anime avec Johanne Hamel des sessions sur les rêves chaque année au Costa Rica - cliquez sur le lien http://www.vacances-croissance.instituttournesol.ca/costa_rica.html pour obtenir de l'information sur le prochain voyage sur ce thème en mars 2010.

Sophie Terrasse Institut Tournesol

www.instituttournesol.ca

terrasse@rogers.com

613 842 9771