

AURORA

En route vers le Printemps

21 JOURS D'ACTIVITÉS
CRÉATIVES



Book1 - Mars 2025

BIENVENUE À TOI ARTISTE EN HERBE !

Je te remercie tout d'abord pour ta curiosité et ton envie de créer en ayant téléchargé ce programme de 21 jours gratuit.

Ce eBook a vu le jour tout simplement car j'ai à coeur de partager la puissance et la magie de l'Art Thérapie. C'est un outil génial pour se reconnecter à soi dans un monde qui va à 100 à l'heure.

Alors quoi de mieux que d'allier mon métier à ma saison préférée qui arrive à grands pas ; Le Printemps.

C'est la saison durant laquelle la nature se réveille, les couleurs des fleurs se révèlent, les bourgeons naissent et les oiseaux recommencent à chanter.

C'est donc avec grand plaisir que je vais t'accompagner pendant cette période, du 1er mars au 21 mars, jour du Printemps, avec des pratiques créatives, de méditation et de petits conseils pour égayer tes journées.

Laisse-toi guider et laisse fleurir les meilleures fleurs de ton esprit en écoutant ta créativité.

Aurore



Qui suis-je ?

Je m'appelle Aurore alias “@ArtwAurora”, j'ai 27 ans et je suis passionnée par les créations plastiques/artistiques depuis toute petite.

Après un parcours de droit et un CDI de juriste en poche, j'ai senti que je n'étais pas à ma place dans ce milieu et ai démissionné.

Je suis partie en voyage avec mon sac à dos en Norvège, puis au Népal.

C'est après ces magnifiques aventures que j'ai découvert l'Art-Thérapie.

Je m'y suis formée et ai été certifiée mi-2024.

J'ai également donné vie à un autre projet qui me tenait à coeur depuis longtemps ; mon Podcast “Dessine moi une histoire By Aurora”.

Et toi alors ? Qui es-tu ?

Et toi ? Qui es-tu ?

(Inséré texte)

(Inséré photo)

(Inséré photo)

Petite note importante

Ce Programme est un recueil d'exercices "bien être"/de pratiques créatives qui sont à dissocier de l'Art-Thérapie.

En effet, l'Art Thérapie est, comme son nom l'indique, une thérapie et nécessite un accompagnement personnalisé et professionnel avec un Art-Thérapeute en séance (visio ou présentiel).

Ici je te propose des exercices "bien être" et non pas un suivi thérapeutique que je pourrais te proposer en séance individuelle. Si néanmoins des remontées émotionnelles arrivent ou que tu ne te sens pas bien, comme dans toute activité créative, je t'invite à soit aller marcher, prendre un peu l'air, appeler quelqu'un qui te fait du bien et/ou te tourner vers un psychologue ou thérapeute.

Si tu ressens le besoin d'entamer une thérapie classique ou avec l'Art-Thérapie, n'hésites pas à me contacter ou contacter tout autre professionnel. Ne reste pas seul(e) 

A large, stylized pink paper flower with five petals, serving as the background for the text. The petals have a textured, fibrous appearance. The center of the flower is visible, showing some yellow and green details.

21 JOURS D'ACTIVITÉS CRÉATIVES

C'est parti !

ÉTAPES À SUIVRE

1

Installe toi dans un endroit où tu te sens bien et où on ne te dérangera pas



2

Crée toi un espace cocooning avec des petites bougies, de l'encens ou huiles essentielles, une petite musique de fond



3

Commence par une petite méditation qui te permettra de te mettre dans une bulle intérieure où tu te déconnectes vraiment (cf. page suivante)



4

Lance toi dans l'exercice et lâche prise*



Chaque jour je partagerai l'exercice en vidéo sur Instagram alors n'hésites pas à suivre si tu le souhaites : @artwaurora

*Petit point concernant le matériel

Les exercices sont des propositions avec certains matériels.

Si tu ne disposes pas de certaines choses, ce n'est pas un problème du tout ! Adapte le à toi, tes envies et tes outils.

Un exercice de peinture peut entièrement se faire avec un feutre ou des pastels.

PETITE INDICATION MÉDITATION



Afin de bien t'ancrer dans le moment, couper avec l'extérieur et apporter du calme à ton système nerveux, je te conseille de commencer chaque séance par une petite méditation ou des exercices de respiration.

2 méditations ont été créées spécialement pour le ebook. Tu les trouveras juste en dessous. Celles-ci te permettront de t'ancrer et plonger pleinement dans la séance. Un grand merci à Manon pour sa participation .

Tu es également libre de créer cette bulle avec la musique apaisante de ton choix ou tout autre méditation guidée qui te parle,

Bon voyage vers le Printemps 🌸*

C'est parti !

Clique directement sur la photo de la personne de ton choix



*Méditation avec Manon
(puissante et libérante)*



*Méditation avec Aurore
(douce et apaisante)*

JOUR 1

Mon arbre du printemps



LE MATÉRIEL



Une feuille ou un carnet créatif



Des crayons de couleurs ou feutres



Un stylo



Bonus :
peinture
pastels
magazines

Petit tips bien-être

Esquisse un sourire sur ton visage quand tu te sens moins bien, tu verras c'est magique !



LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

Aujourd'hui on va dessiner notre arbre du printemps !

Alors première chose, prends ta feuille dans le sens que tu préfères et ferme les yeux en visualisant un arbre.

Un arbre pendant la saison du printemps, comment est-il ? Ses couleurs, ses textures, a-t-il des fleurs ? Des bourgeons ? Des feuilles ? Visualise le et dès que tu te sens prêt.e, passe à l'étape 2.

ÉTAPE 1

C'est parti ! Je t'invite à dessiner cet arbre, comme tu l'as vu. Prends ton temps.

Tu es libre de mettre toutes les couleurs, les formes, les textures que tu souhaites. Tu peux également le créer en collage, avec des pastels ou même de la peinture.

ÉTAPE 2

Prends ton stylo et écris les projets ou les envies, les valeurs que tu aimerais voir fleurir cette année ou pendant cette saison.

ÉTAPE BONUS

JOUR 2

Mon prénom



LE MATÉRIEL



Une feuille ou un carnet créatif



Des crayons de couleurs ou feutres



Un stylo



Bonus :
peinture
pastels
magazines

Petit tips bien-être



Mets une musique que tu kiffes et laisse ton corps bouger dessus, laisse toi aller, cela fait un bien FOU

LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

Notre prénom signifie beaucoup ! Aujourd'hui laissons lui de la place et de la conscience.

Alors tout d'abord, je t'invite à prendre ta feuille dans le sens que tu préfères et écrire ton prénom avec les couleurs que tu souhaites et le médium que tu préfères (crayon, feutre, pastels, etc.)

Ton prénom, c'est une partie de toi. Comment lui donner vie dans ta création?

Sans réfléchir, je t'invite ensuite à pimper ton prénom et ce qui l'entoure. Y'a-t-il de petits dessins qui te font penser à toi ? Une fleur ? Un soleil ? Une spirale ? Une araignée ? Dépose tout cela sur ta feuille. Créer un environnement complet, représente un univers, ton univers.

Prends ensuite ton stylo et si des mots te viennent, écris les autour ou sur ou même derrière ta feuille.

ÉTAPE 1

ÉTAPE 2

ÉTAPE 3

JOUR 3

Papillon symétrique



LE MATÉRIEL

Une feuille ou un carnet créatif



De la peinture



Des marqueurs ou des feutres



Petit tips bien-être

N'oublie pas de lever la tête et observer le ciel

Parfois c'est une réelle peinture à ciel ouvert (c'est le cas de le dire), avec ses couleurs, ses nuances



Ma passion !

LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

Oh mon beau papillon, de quelle couleur es-tu ?

Laissons notre papillon déployer ses ailes en le créant sur papier.

Je t'invite à faire tomber des points de peinture (couleurs que tu préfères) soit au milieu de ta feuille soit au milieu de ton carnet créatif, entre deux feuilles.

Puis plie ta feuille en deux au milieu ou ton carnet.

Réouvre ; la peinture se sera étalée pour formée une belle forme colorée. N'hésites pas à prendre un pinceau et étalée la peinture de manière à créer la forme des ailes etc.

(Si cet exercice est flou pour toi, n'hésites pas à aller voir sur mon Instagram, je poste une vidéo pour chaque exercice du jour).

ÉTAPE 1

Tu peux ensuite prendre des feutres, des pastels, des crayons, de l'aquarelle pour ajouter des détails à ton papillon ou à son environnement, afin de donner vie à un magnifique papillon.

ÉTAPE 2

Etape bonus ; donne un nom à ce papillon qui pourra te guider quand tu en auras besoin

ÉTAPE BONUS

JOUR 4

Masque de fête

Aujourd'hui
c'est
Mardi gras ;
fêêêete !!



LE MATÉRIEL



Une feuille



Ciseaux



Crayon de papier



De la peinture



Bonus :
Strass
Plumes

Petit tips bien-être

En quoi es-tu reconnaissant.e aujourd'hui ? Cela peut être un mini truc, mais cela fait du bien de le souligner et le retenir



LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

En l'honneur de mardi gras, nous allons confectionner notre super masque de carnaval.

ÉTAPE 1

Première étape ; trace la forme de ton masque avec ton crayon de papier ; *quelle forme te vient en première ?* Puis découpe le. Le but n'étant pas forcément d'être aux bonnes dimensions, juste de créer ton masque dans la matière.

ÉTAPE 2

Ensuite on passe à la partie la plus fun ; le pimpage de ton masque. Là c'est carte blanche ; peinture, strass, plumes ou même collage, tu peux créer ce que tu veux pour créer ton masque qui te ressemble.

ÉTAPE 3

Étape bonus ; Tu peux pimper l'intérieure de ton masque, une partie que toi seule verra. Ajoutes y peut être des mots, des couleurs, des textures. Fais toi du bien.

JOUR 5

Lettre à soi

5 mars 2025



LE MATÉRIEL



Une feuille ou un carnet créatif



Un stylo



Des crayons de couleurs ou feutres

Petit tips bien-être

Essaie pendant quelques jours, même un jour, de te réveiller sans regarder ton téléphone, cela fait du bien !
Ouvre ta fenêtre, prends le temps de te réveiller, écris, écoute, danse...

LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

En ce début mars, je t'invite à prendre un temps pour toi, pour t'écrire une lettre à toi. Une lettre que tu peux t'écrire pour cette saison du Printemps.

Pour te guider voici des questions ;

- Comment te sens-tu à l'idée de ce changement de saison ?
- Quels projets souhaiterais-tu mener ?
- De quoi es-tu fier.e depuis le début d'année 2025 ? De quoi es-tu reconnaissante ?

Ecris-toi de l'amour, de la douceur.

Tu peux ensuite pimper ta lettre en y ajoutant des couleurs, soulignant les mots qui te font du bien, rajouter des petits dessins.

Si tu as une enveloppe, je t'invite grandement à mettre cette lettre dedans, la fermer et mettre une date dessus de quand tu souhaiterais l'ouvrir. Cela peut être à la fin du mois ou dans un an comme dans 10. Le principal est de t'écouter.

ÉTAPE 1

ÉTAPE 2

ÉTAPE 3

JOUR 6

Fenêtre du Printemps



LE MATÉRIEL



Une feuille ou un carnet créatif



De la peinture



Des crayons de couleurs ou feutres



Un stylo



Bonus :
peinture
pastels
magazines

LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

ÉTAPE 1

Imagine que tu regardes par la fenêtre et que tu vois un paysage printanier idéal. Comment serait-il ?

ÉTAPE 2

Dessine ce que tu aimerais voir ; un jardin fleuri? des oiseaux en vol? un arc-en-ciel après la pluie? Des nuages d'orage ?

Laisse toi guider par ton paysage, par ses couleurs ; peins le, fais le en collage, en pastels.

ÉTAPE BONUS

N'hésites pas à écrire des mots pour décrire ce que tu ne peux pas représenter en dessin comme les senteurs ou encore les bruits de ton paysage.

Petit tips bien-être

Ecris 3 choses qui t'ont fait du bien aujourd'hui

Si tu n'en as pas trois, une seule suffit

L'important est d'y mettre de la conscience



JOUR 7

Ecris moi une histoire



LE MATÉRIEL



Une feuille un carnet créatif



Un stylo



Des crayons de couleurs ou feutres



Bonus :
peinture
pastels
magazines

Petit tips bien-être



Fais 10 sauts sur place (si tu peux), cela réveillera ton corps et relâchera tes tensions

LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

Aujourd'hui je te propose d'écrire une petite histoire !

Choisis 6 mots en lien avec le printemps, ceux qui te viennent, et écris les.

ÉTAPE 1

Choisis deux personnages (un animal, un objet, un humain, une plante, n'importe).

ÉTAPE 2

Puis lance toi sans trop réfléchir ! Commence par "il était une fois..." puis laisse venir la suite.

ÉTAPE 3

Sur une autre feuille ou la page de droite de ton carnet je te propose maintenant d'imager ton histoire, de l'illustrer. Tu n'es pas obligée de partir dans un dessin incroyable avec plein de dessins super réalistes. Dessine juste ce qui te vient, cela peut être la fougère ton histoire par exemple.

Le principal est de s'amuseer !

JOUR 8

Femme puissante

Aujourd'hui
c'est
la journée
internationale
des droits
de la femme

LE MATÉRIEL



Une feuille ou un carnet créatif



Une photo de toi



Des crayons de couleurs ou feutres



Un stylo



Bonus :
peinture
pastels
magazines

Petit tips bien-être



Observe autour de toi tout ce qui a de la couleur ; chez toi ou dans la nature, ressentir le pouvoir des couleurs dans un monde qui peut paraître gris

LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

Aujourd'hui c'est la journée internationale des droits des femmes et pour cela je vais t'inviter à te rappeler à quel point tu es forte (si tu es un homme cela fonctionne aussi).

Pour se faire, si tu as, colle une photo que tu aimes de toi au milieu de ta feuille. Regarde là et ressens en quoi tu es fière d'être toi, de qui tu es.

ÉTAPE 1

Ecris tout autour de toi tes valeurs, tes combats, tes qualités, mais aussi tes défauts qui font que tu es toi. Tout ce qui fait que tu es unique et fort.e pour ça.

ÉTAPE 2

Et voilà le moment pimpage ! Prends des feutres, de la peinture, des pastels, tout ce que tu veux ou tu as et pimpe tout ça. Mets des couleurs autour des mots, ajoute des petits dessins. Fais ressortir tes couleurs intérieures et ta force.

ÉTAPE 3

Bravo, tu peux être fière de toi!

JOUR 9

Carte imaginaire



LE MATÉRIEL



Une feuille ou un carnet créatif



De la peinture (ou aquarelle)



Des feutres

LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

Aujourd'hui on part à l'aventure de notre monde imaginaire, comme Peter Pan.

Première étape, je te propose de prendre soit de l'aquarelle soit de la peinture (pastels aussi ou feutres hein), et sans trop réfléchir dessine des formes sur ta feuille, avec les couleurs de ton choix.

ÉTAPE 1

ÉTAPE 2

Ensuite prends un feutre fin et entoure ces formes.

ÉTAPE 3

Cela devrait te donner plusieurs zones que l'on peut assimiler maintenant à tes continents. Quels noms souhaites-tu leur donner ? (le continent de la persévérance ? de l'amour ? L'île des doutes ? L'Océan de brume ? etc). Puis écris ces noms dessus.

ÉTAPE 4

Dernière étapeeee ; le pimpage ! Ajoute tout ce que tu veux dessus, des petits dessins, des couleurs, des textures. C'est ta carte, ton monde, créer le à ton image.

Petit tips bien-être



Prends des nouvelles de cette personne à laquelle tu penses ; juste dire bonjour ou partager un souvenir (si l'intention est est sécur et saine)

JOUR 10

Oh mon mandala



LE MATÉRIEL



Une feuille ou un carnet créatif



Un stylo ou crayon à papier



Des crayons de couleurs ou feutres

LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

ÉTAPE 1

Pour cette exercice je vais t'inviter à tracer, avec ton stylo ou crayon, une forme au milieu de ta feuille qui sera le centre de ton mandala.

Puis d'ajouter d'autres formes autour, toujours en partant du centre. Des formes circulaires, végétales ou encore géométriques (exemples en dessous si besoin).

Il n'y a pas vraiment de consigne ici, juste de ressentir, respirer et que ce soit assez symétrique. C'est une réelle construction à partir du centre.

ÉTAPE 2

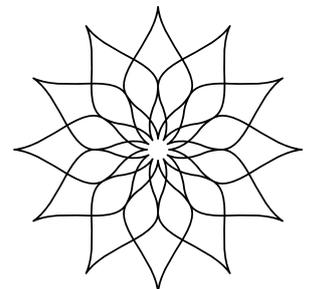
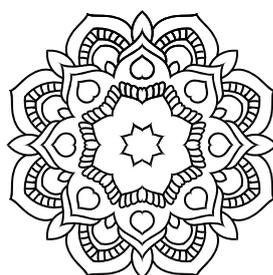
Une fois que ton mandala est tracé, prends tes crayons de couleurs ou pastels et colorie le, ajoute de la couleur, des formes dedans aussi si tu veux.

Tu es libre, amuse toi !

Petit tips bien-être



Note tes envies du moment ; sans pression, juste ce qui te ferait plaisir et peut être les mettre dans un pot et quand tu en as envie en piocher un pour le faire



JOUR 11

Gribouillis vie



LE MATÉRIEL

 Une feuille ou un carnet créatif

 Des crayons de couleurs ou feutres

 Bonus :
peinture
pastels

LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

Je t'invite aujourd'hui à te reconnecter à ton enfant intérieur qui gribouillait dans tous les sens

ÉTAPE 1

Prends ton crayon et gribouille toute ta feuille, laisse toi aller, change de couleurs, de sens, de forme. Eclate toi !

ÉTAPE 2

Une fois cela fait essaie de voir si une forme ressort, si oui colorie là. Plusieurs formes peuvent ressortir.

ÉTAPE 3

Puis pimpe ton petit gribouillage, ajoute ce que tu veux, des formes, des visages, des couleurs.

Le but étant de juste se laisser aller et lâcher prise avec le beau et le "bien faire"

Petit tips bien-être

Souris toi dans le miroir :)
Aussi bizarre que cela puisse paraître, se regarder, se sourire active des capteurs cérébraux et te procure du bonheur et de l'amour
Alors pourquoi s'en priver ?



JOUR 12

Le visage du son



LE MATÉRIEL

 Une feuille ou un carnet créatif

 Des crayons de couleurs ou feutres

 Bonus :
peinture
pastels

Petit tips bien-être

Marche pieds nus !
Bon en hiver on y
conviendra c'est
difficile

 Néanmoins nous
entrons dans une
nouvelle saison et
ce serait le moment
propice
Juste pour ressentir
le sol, l'herbe, le
carrelage
Mettre encore de la
conscience

LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

ÉTAPE 1

Ecoute ce qui t'entoure, quel son vient à tes oreilles ? Si rien ne vient, créer un son ou trouve un son que tu aimes bien.

ÉTAPE 2

Et essaie de le dessiner. Illustre ce bruit, ce son ou même cette musique sur ta feuille, sous forme abstraite ou de dessin.

Donne une image, un visage, une forme ou une couleur à ce son comme si tu lui donnais vie dans la matière.

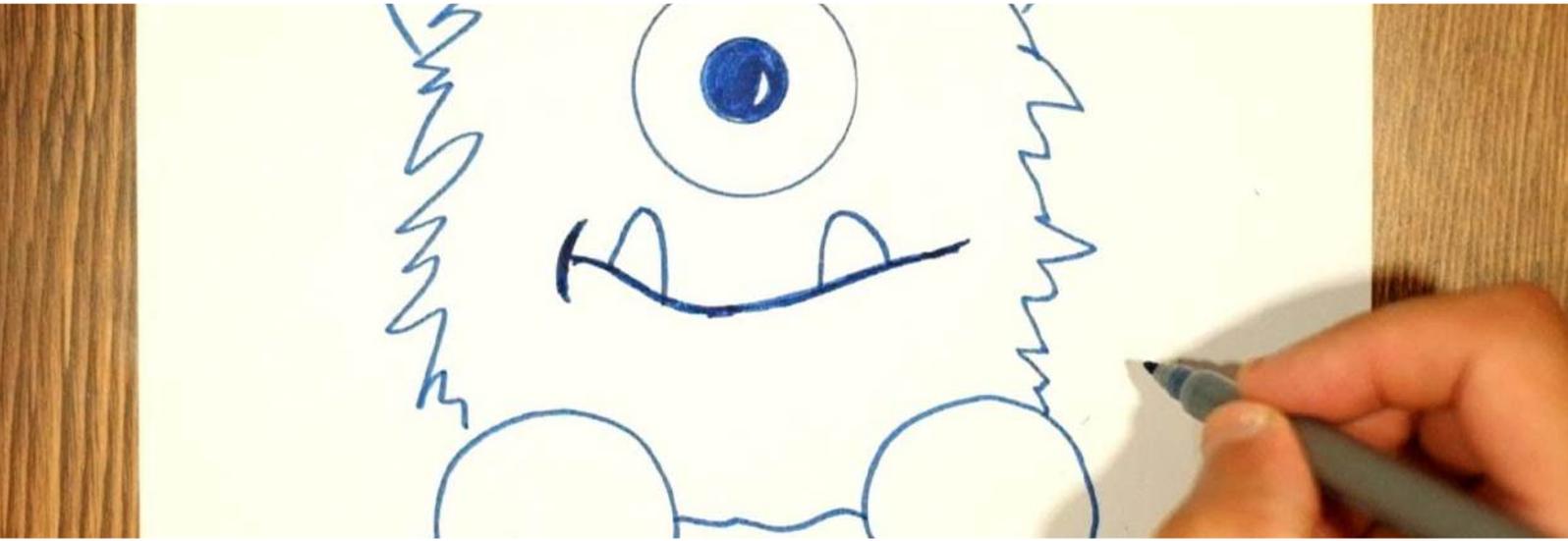
Je t'invite vraiment à aller dans le détail, jusqu'à peut être si tu en as envie aller jusqu'à créer une histoire.

Moi par exemple j'ai entendu un oiseau, c'est un son furtif, joli, un moyen de communication. Je dessine tout ça avec ce qui me vient.

Aller let's go fais péter le son !

JOUR 13

Monstres et compagnie



LE MATÉRIEL

 Une feuille ou un carnet créatif

 De la peinture (ou aquarelle)

 Des crayons de couleurs ou feutres

LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

Aujourd'hui nous allons encore dans le monde des enfants (c'est un monde génial et tellement créatif) ; je vais t'inviter à créer ton petit monstre imaginaire, notre pote à la compote qui n'existe pas. C'est parti !

Première étape, fais une tâche aléatoire, soit d'encre, soit d'aquarelle ou de peinture sur ta feuille, de la taille que tu veux. Attends que cela sèche un peu.

ÉTAPE 1

Et puis deuxième étape ; transforme cette tâche en monstre ou en personnage. Ajoute lui ce que tu veux ; des yeux, un oeil, un cheveu, 5 bras, des poils, 3 jambes. Donne lui vie !

ÉTAPE 2

Tu peux d'ailleurs en faire plusieurs ; une ARMÉE de monstres (monstre ≠ mauvais)

Petit tips bien-être

 Ferme les yeux et écoute ta respiration
Comment est elle?
Rapide ? Lente ? saccadée? Ralentis et prends ton temps

ÉTAPE 3

Petite étape bonus ; faire parler ce monstre , ce personnage, que voudrait il te dire ? Quelle personnalité a-t-il ? Est il gentil ? Est-il hyperactif ? Ou au contraire tout mou du genou ?

Evidemment la dernière étape : donne lui un nom et écris le si tu le souhaites, pour t'en souvenir !

JOUR 14

Fête des couleurs

Aujourd'hui
c'est
la Holi (fête
des couleurs)
(et mon
anniversaire
aussi hihi)



LE MATÉRIEL

 Une feuille ou un carnet créatif

 De la peinture

Petit tips bien-être



Fais un calin ; à une peluche, un animal ou tout simplement à toi même!

Tu peux également le faire à quelqu'un que tu aimes.

LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

Fête des couleurs oblige, nous allons plonger dedans et les laisser nous envahir

Pour cela je te propose de laisse libre cours à ton imagination en projetant ou étalant de la peinture avec les doigts, des éponges ou des brosses.

Je te conseille de déposer des couleurs vives pour représenter la joie et la fête !

Petit attention : ne mélange pas trop les couleurs entre elles sinon cela pourrait créer du marron et éteindre les couleurs entre elles.

Le but étant de juste s'éclater, se laisser guider par les couleurs sans réfléchir (comme si tu lançais de la poudre de toutes les couleurs en l'air)

ÉTAPE 1

JOUR 15

Ciel de bonheur



LE MATÉRIEL



Une feuille ou un carnet créatif



De la peinture



Bonus :
Des pastels

Petit tips bien-être

Ecoute une chanson qui te booste, qui te met instantanément de bonne humeur et si tu as envie danseeee

LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

Let's go représenter notre ciel du bonheur
Si tu imagines un ciel au Printemps, comment serait-il ?

ÉTAPE 1

Prends ta feuille, ta peinture ou tes pastels (ou autre) et lance toi

Je te conseille d'utiliser des couleurs douces et vives pour créer un ciel rempli de motifs joyeux

Cela peut être un arc-en-ciel, un lever/coucher de soleil, des nuages souriants ou encore des étoiles.

Laisse vraiment ton 'imagination guider ton pinceau et essayez de capter une atmosphère de légèreté et de joie.

ÉTAPE 2

Si des mots te viennent n'hésites surtout pas à les écrire.

JOUR 16

Monochrome



LE MATÉRIEL



Une feuille ou un carnet créatif



Des crayons de couleurs ou feutres



Un stylo



Bonus :
peinture
pastels
magazines

LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

ÉTAPE 1

Allons explorer la couleur qui t'apparais. Quand tu penses à une couleur là maintenant tout de suite, laquelle te vient ?

ÉTAPE 2

Dès que tu as ta couleur, pars à son exploration !
Tu peux créer avec tout ce que tu veux (peinture, pastels, collage même mixmédia) **mais uniquement avec cette couleur et ses nuances (orange foncé, clair, moutarde, soleil).**

Laisse toi guider par elle, trouve des objets de cette couleur, essaie de faire des mélanges pour découvrir ses nuances et les mettre sur papier.

Plonge !

Petit tips bien-être

Pose une main sur ton cœur et l'autre sur le ventre

Ressens les battements et la chaleur de tes mains

Meilleur moyen de te reconnecter à toi même

Super exercice quand tu te sens angoissée !



JOUR 17

Trèfle à quatre feuilles

Aujourd'hui
c'est
la journée
Saint
Patrick,
fêêête !

LE MATÉRIEL



Une feuille ou un carnet créatif



Des crayons de couleurs ou feutres



Un stylo



Bonus :
peinture
pastels

Petit tips bien-être

😊 Liste les choses que tu aimerais apprendre ; pour éveiller ta curiosité et tes projets !

LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

Symbole de la Saint Patrick devenue nationale ; le trèfle !

ÉTAPE 1

Je t'invite donc à dessiner un grand trèfle à trois ou quatre feuilles, tu choisis,

ÉTAPE 2

Puis écris un mot par pétale ; des mots qui te viennent en ce 17 mars (chance ? Amour ? Bonheur ? Calme ? etc.)

ÉTAPE 3

Une fois cela fait, étape pimpage ! Tout d'abord de ton trèfle, ajoute des couleurs, des formes, des textures.

Puis je t'invite à mettre de la vie autour de ce petit trèfle, Où est il ? Qu'aimerais-tu ajouter autour ? D'autres trèfles ? De l'eau ? Des nuages ? Tout plein de couleurs ?

Laisse toi guider et joyeuse Saint Patrick

JOUR 18

Arc-en-ciel de joie



LE MATÉRIEL



Une feuille ou un carnet créatif



De la peinture



Des crayons de couleurs ou feutres



Bonus :
pastels

LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

Dessine moi un arc-en-ciel.

ÉTAPE 1

Choisis des couleurs qui te font du bien, le but étant de créer ton arc-en-ciel, pas le scientifiquement reconnu.

ÉTAPE 2

Une fois cet arc-en-ciel fait, remplis chaque bande avec des mots, des phrases ou des dessins représentant des éléments qui t'apportent du bonheur.

Cela peut être aussi de beaux souvenirs.

Plonge dans ton arc-en-ciel de bonheur

Petit tips bien-être



Pour mettre de la vie dans ton chez toi et de l'énergie vitale, n'hésites pas à aller te balader et cueillir des fleurs ou feuilles à déposer ensuite sur ta table

JOUR 19

Blue



LE MATÉRIEL

 Une feuille ou un carnet créatif

 Divers médiums bleus

LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

Aujourd'hui j'avais envie d'explorer la couleur bleue.

Alors avec le médium de ton choix ou même mixer plusieurs médiums (peinture, pastels, aquarelle, collage etc), créer une oeuvre bleue.

Trouve des objets bleus, des mots bleus, des nuances de bleu ; de la profondeur à la clarté.

Le bleu est une couleur puissante pouvant être assimilée à la mélancolie mais aussi l'eau, la fluidité.

Que te fait ressentir cette couleur ?

Tu peux tout simplement créer un collage tout bleu ou une peinture toute bleue. Explore

ÉTAPE 1

Petit tips bien-être

 Dis bonjour ou souris à quelqu'un que tu croises dans la rue et que tu sens avec une bonne énergie Tu peux même engager la conversation, l'univers est épatant parfois

JOUR 20

Instant de bonheur

Aujourd'hui
c'est
la journée
mondiale du
bonheur !

LE MATÉRIEL



Une feuille ou un carnet créatif



Des crayons de couleurs ou feutres



Un stylo



Bonus :
peinture
pastels
magazines

LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

ÉTAPE 1

Rappelle toi un moment où tu t'es senti.e particulièrement heureux.se. Cela peut être un voyage, un événement spécial, un moment simple de plaisir, seul ou accompagné.

ÉTAPE 2

Dessine ou peins cette scène avec des couleurs lumineuses et joyeuses, pour capturer l'émotion du bonheur. Evidemment tu le fais à ta manière, cela peut être plein de couleurs ou une bulle colorée ou la scène elle-même avec des bonhommes bâton.

Le but encore une fois n'est pas forcément de faire "beau" mais unique et plein de bonnes énergies pour toi.

Petit tips bien-être



Tape doucement sur ton corps avec le bout des doigts pour stimuler la circulation

JOUR 21

Cher Printemps

C'est le Printemps, bienvenue jolies fleurs et oiseaux

LE MATÉRIEL



Une feuille ou un carnet créatif



Des crayons de couleurs ou feutres



Un stylo



Bonus :
peinture
pastels
magazines

Petit tips bien-être

Sors et va observer comment la nature évolue en ce mois de mars début du Printemps
Ecoute les sons des oiseaux, le son d'un fleuve
Ressens ce début de printemps, saison pleine de belles choses

LA SÉANCE

1 Méditation

2 L'exercice créatif

Dernier jour de cette aventure et premier jour du Printemps.

Pour ce jour spécial, je t'invite à écrire une lettre au Printemps (mais pas que).

Ecris tout d'abord une lettre comme si le printemps était une personne ;

Remercie le de ce qu'il t'offrira, pose lui des questions, exprime ce que tu ressens par rapport à cette saison, et surtout informe le de ce que tu voudrais voir fleurir, bourgeonné ou même s'apaiser pendant cette saison.

ÉTAPE 1

Puis tu commences à voir la prochaine étape arrivée..., le pimpage!

Entoure ta lettre de beauté à ta manière, dessine, mets des couleurs, des textures, des fleurs, donne vie à tes mots.

ÉTAPE 2

ÉTAPE BONUS

Puis si tu en as envie, mets cette lettre dans une enveloppe avec une date (ou pas).

UN GRAND MERCI !

Je te remercie pour ta confiance et j'espère que ces jours bien être et créativité t'ont fait du bien.

D'autres programmes verront le jour très bientôt !

Ton avis est très important pour moi
N'hésites pas à :

Prendre quelques minutes
et répondre à ce formulaire

M'envoyer un petit message
privé via mon Instagram
@artwAurora

ACCOMPAGNEMENTS EN ART-THÉRAPIE

En tant que praticienne en Art-Thérapie, je propose également des consultations et accompagnements personnalisés en visio afin de t'aider à comprendre et apaiser différentes problématiques (*anxiété, perte de sens, reconnexion à sa créativité, maladie, deuil, etc.*) grâce à différents médiums artistiques (*crayons, feutres, peinture, aquarelle, mandala, pastels, etc.*)

Bienveillance et écoute sont les maîtres mots pour moi.

Aucun talent artistique n'est nécessaire.

La première séance (entretien préalable) de 30 minutes est gratuite.

N'hésites pas à me contacter par mail
(auroratherapie@gmail.com)

MES RÉSEAUX



INSTAGRAM : @artwaurora



EMAIL : auroartherapie@gmail.com



PODCAST : Dessine moi une histoire
by Aurora



TIKTOK : @artwaurora

