



Méditation et Créativité



2019

Accepter ce qui est !...

Prendre sa place dans le monde !...

Elargir le champ de la conscience de soi, des autres, du monde ...

Se libérer des ruminations ...

« Vivre en pleine conscience, c'est porter son attention sur l'expérience du moment présent de façon intentionnelle et sans jugement de valeur sur ce qui vient. » Jon Kabat Zinn

La méditation est parfois vue comme un outil puissant qui nous permet de nous reconnecter au moment présent afin de mieux apprécier notre vie. Cette pratique permet de :

Prendre conscience et **se libérer** des ruminations négatives et de l'impulsivité.

Apprendre à **accepter ce qui est** passé et à ne pas anticiper l'avenir

Nous rendre plus **disponible** à ce qui se passe en soi et dans notre relation aux autres. En portant notre attention sur l'instant présent, nous **élargissons** notre champ de conscience à ce qui est, ici et maintenant par l'observation fine et l'accueil inconditionnel de nos sensations, de nos émotions et de mouvements de notre mental. Nous développons peu à peu une plus grande aptitude à un état d'être **apaisé, calme et tranquille** et à l'émergence de notre **intuition**.

La créativité n'est pas une compétence, mais l'ouverture à un nouvel état d'esprit. La création sert de support au développement personnel et à la **(re)connaissance de soi**. C'est essentiellement lors des ateliers et stages que diverses propositions sont suggérées. Ces supports peuvent être le dessin aux pastels, le mandala, le collage intuitif, l'écriture créative, la danse libre, le land art ...

Ces diverses techniques font appel de manière privilégiée au cerveau droit, mais dans la mesure où il faut respecter certaines consignes, le cerveau gauche est lui aussi sollicité. Ainsi la pratique créative permet de **rééquilibrer les deux hémisphères**.

Cette harmonisation stabilise et améliore les capacités de notre cerveau et soutient une manière plus ajustée de **prendre place dans le monde**.