

JOURNAL CRÉATIF



“Le journal créatif est un journal intime non-conventionnel, un outil d’exploration de soi qui allie le monde de l’écriture, du dessin et du collage de façon originale et créative.”

“Le journal créatif a pour objectif non pas le développement des capacités littéraires ou artistiques mais le développement général de la personne.”

Le journal créatif peut servir à :

- Mieux se connaître
- Exprimer ses émotions et ses pensées, les clarifier
- Faire du ménage dans ce qui encombre sa vie
- Résoudre des problèmes ou conflits
- Faire de meilleurs choix et effectuer des changements
- Améliorer ses relations avec soi-même et les autres
- Créer un espace où écouter ce que l’on ressent
- Donner du sens à sa vie, sentir ses passions
- Se détendre, diminuer le stress
- Et bien plus...

Yolande Charette, Animatrice certifiée en journal créatif

Du jeudi 27 janvier au 31 mars 2022 de 13h à 14h30

Maximum 8 personnes

*** Carte de membre valide obligatoire**

Prévoir 12\$ pour l’achat du cahier

*Pour l’horaire complet des ateliers, veuillez-vous référer à la liste des ateliers à venir.

Pour toute question ou pour vous inscrire,

S.V.P. communiquez avec nous au 819.326.4779 ou info@centrelacolombe.ca



***Voir engagement au verso**

ENGAGEMENT DES PARTICIPANTES :

✚ Porter le masque pour entrer à La Colombe et se déplacer,

✚ Respecter les mesures sanitaires en vigueur.

✚ S'engager à participer à toutes les rencontres.

✚ Ouvrir son esprit à se remettre en question s'il y a lieu.

✚ S'impliquer personnellement en exprimant dans le groupe des situations pouvant enrichir les autres.

✚ Être prête à éveiller des émotions.

✚ Écouter et respecter les autres participantes dans l'expression de leur vécu.

✚ **Respecter la confidentialité à l'extérieur du groupe.**

