

## Rire et créativité

Libérez votre créativité par le rire

Grâce à nos compétences complémentaires en **Yoga du rire**, **Art-thérapie** et **Yoga traditionnel**, nous mettons à votre disposition une variété de techniques qui viendront enrichir et compléter votre expérience de Yoga du rire.

**Notre mission :** à l'aide d'ateliers inspirants et valorisants, vous guider, vous aider et vous soutenir alors que vous apprenez à cultiver la JOIE et à EXPLORER VOTRE POTENTIEL CACHÉ...

« Comme écrivaine, je suis constamment à la recherche de nouveaux moyens de rester productive. Le Yoga du rire porte ma créativité vers de nouveaux sommets et j'ai même commencé à exprimer ma créativité par les arts visuels. Chaque semaine m'offre de nouvelles pistes d'inspiration. C'est un outil indispensable pour l'artiste qui vit en chacun d'entre nous. » Leanna D. McGuire

## Choisissez votre thème

### Vision créatrice

Pour vous aider à découvrir, concevoir et créer votre vie de rêve.

Nous utilisons plusieurs techniques conçues pour stimuler votre processus créatif: méditation, concentration, recherche visuelle, collage, visualisation, jeu poétique et journal intime.

### Art postal

**L'art postal** qui a débuté dans les années 1960, consiste à envoyer par la poste, des oeuvres d'art, de la musique ou de la poésie dans le monde entier.

Il s'agit d'une façon novatrice et créative de faire parvenir des lettres d'amour, d'amitié ou de gratitude personnalisées à vos amis et à votre famille!

Nous explorons l'art postal et apprenons à concevoir des enveloppes et des cartes artistiques - après cet atelier, vous ne verrez plus jamais la poste de la même façon !

### Géométrie sacrée : mandalas et labyrinthes

Pour apprendre à employer mandalas et labyrinthes comme catalyseurs d'auto-exploration, d'équilibre et de mieux-être.

### Journal intime créatif

Apprenez comment vous servir d'un journal intime pour découvrir votre Moi profond, à l'aide d'éléments créatifs divers tels que l'écriture (lettres, prose, poésie, dialogues intérieurs), le dessin, le collage, le griffonnage en utilisant les images, les symboles, les lignes et les couleurs.