

Méditation & Création

PLANNING MENSUEL							
Sem	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Sam	Dim
1	Caveme Zihondelles St Joseph 9h-12h 12h30-13h30	Piton Grand Anse 9h-12h 12h30-13h30	Manapany Pte Four à Chaux 9h-12h 12h30-13h30	Piton Grand Anse 9h-12h 12h30-13h30	Manapany Pte Four à Chaux 9h-12h 12h30-13h30		St Jo Carroue 9-12h / 14-17h
2							
3							St Denis 14-17h / 9-12h
4							

Gratuit
1^{er} atelier

SUR INSCRIPTION
Oïjha : 06 92 70 97 59
contact@oijha.com

Oïjha

Artiste plasticienne
Sophrologue diplômée
CSOI – EDHES Paris

Les Ateliers

INSPIRE



www.oijha.com/ateliers
f Oijha Art

Libérez votre âme d'artiste !

MÉDITATION

Artiste et sophrologue diplômée du CSOI – EDHES (Paris), je vous propose de **vous connecter à vos sources d'inspirations profondes dans une exploration de votre inconscient créatif pour la réalisation d'une œuvre qui vous ressemble.**

Les méditations sont issues à la fois des enseignements hindouistes, bouddhiste et zen, et de l'héritage européen psychanalytique, selon la méthode « **Sophromaïart – naissance de l'Art par la Sophrologie** » que j'ai élaborée avec le Dr Hubert, Fondateur de l'École Française de Sophrologie.

ARTS PLASTIQUES

DANSE – ÉCRITURE – POÉSIE – VOIX

Cultivez votre créativité !

CRÉATION

Que vous n'ayez jamais osé découvrir l'artiste qui est en vous, ou que vous soyez déjà artiste, je vous invite à **explorer votre potentiel artistique** dans un moment de connexion privilégiée avec vous-même.

Ensemble, nous partirons à la rencontre des infinies possibilités d'expression artistique qui sommeillent en vous pour les révéler au grand jour.

Des séances accompagnées vers une expression libre, en harmonie avec votre inconscient profond, pour une **création artistique unique.**

Ateliers de groupe

20€ / personne / 3 heures

12€ / personne / 1 heure

En semaine, pour la cohésion des groupes, un engagement sur 5 ateliers sera demandé

5 ateliers de 3 heures : 90€

5 ateliers d'1 heure : 50€

Tous niveaux : débutants - initiés
À partir de 16 ans

Merci de vous munir de votre matériel de création, tapis de sol, couverture et siège pliable



L'enseignement est à but uniquement artistique. Il ne se substitue en aucun cas à une thérapie.

Oïjha

Maison des Artistes GC96205

Siret 843 478 884 0011