



Le Noyau | Centre Art  
et  
Bien-être

Vous présente

L'Atelier du "Je"  
- De 5 à 105 ans -

# L'Atelier du "Je"

- De 5 à 105 ans -

"L'art de peindre appartient aux artistes. Le Jeu de Peindre appartient à tous les autres."

Arno Stern

**Dénouez votre spontanéité !**

## Un lieu protégé

L'Atelier du Je, c'est un lieu clos ; hors de toute stimulation extérieure, une expérience sociale incroyable prend forme. C'est une danse collective qui prend racine dans la concentration apaisante de chacun. De la table-palette aux 18 nuances, collective ; à sa feuille, individuelle, chaque participant se réalise avec les autres et en toute autonomie.

## Une créativité libérée

Pas de cours techniques ; ici, le participant est libre de son geste, sans commentaire, interprétation ou jugement. Ici, adultes et enfants se croisent pour créer ce dont ils ont besoin et non plus ce qu'il "serait bon de créer". Ici, l'âge ne signifie rien.

## Hors normes

L'expérience est infinie ; libératrice, parce que la symbolique du cadre disparaît. Debout, face à votre feuille épinglée, vous pouvez alors peindre sans limite, jusqu'à des fresques de plusieurs mètres.

La séance s'achève. Le praticien-servant va ranger chaque feuille ; vous choisirez la semaine suivante, de poursuivre votre création ou d'en laisser naître une nouvelle. Avant de sortir, vous regardez l'Atelier, seul témoin de votre monde intérieur. Vous êtes apaisé, confiant ; libre.

*Pour une pratique régulière : Séances Atelier du Je  
(chaque semaine hors vacances scolaire, inscription annuelle).*

*Pour une expérience condensée : Forfait 10 séances (plusieurs séances par semaine, hors vacances scolaires).*

## Un jardin secret

Les peintures ne sortent jamais de l'Atelier du Je. Au fil des séances, naturellement vous vous détacherez de la finalité de votre création, pour ressentir profondément la sensation d'avoir pu laisser aller ce que vous aviez en vous.



*Venez !*

*Vous entrez dans l'Atelier du Je comme dans votre bulle intérieure. Ici vous êtes serein, loin de l'agitation compétitive du monde.*

*Vous prenez une feuille, et choisissez où l'épingler. Autour de vous, chacun s'installe. Enfants et adultes prennent place. Les murs sont colorés, fruit des débordements des oeuvres. L'air est sain, l'ambiance calme.*

*Vous vous dirigez vers une des couleurs de la table-palette qui trône au centre de l'Atelier. Délicatement, vous y trempez le pinceau dédié. Chacun louvoie sans peine entre les couleurs et sa feuille.*

*Vous tracez, votre geste est sûr ; vous souriez en repensant à votre première séance et combien elle vous a fait prendre conscience de l'aspect scolaire de vos premières créations.*

*Concentré sur votre feuille, vous peignez. De couleur en couleur, de trace en trace, votre spontanéité jaillit, prend vie.*

*Les oeuvres grandissent.*

*Le praticien-servant navigue dans l'Atelier. Il épingle les feuilles, assiste le geste de ceux qui en ont besoin, il dispose un tabouret devant un participant dont il a senti le besoin d'étendre sa peinture. Il mélange des couleurs pour une nuance nouvelle qui lui a été demandée. Il observe, présence rassurante qui garantit la fluidité du Jeu de Peindre.*

# Informations utiles

## Pour nous contacter

[www.espacelenoyau.fr](http://www.espacelenoyau.fr) | 07.7000.68.65 | [espacelenoyau@gmail.com](mailto:espacelenoyau@gmail.com)

[facebook.com/espacelenoyau](https://facebook.com/espacelenoyau) | [instagram.com/espacelenoyau](https://instagram.com/espacelenoyau)

## Pour nous trouver

4 bis rue droite, Le Pouget | 34230

