

Atelier MANDALA - Coaching Créatif

L'être est en constante transformation. Afin de faciliter les passages et de vivre la transition plus en douceur et en conscience, je vous propose de nous réunir pour honorer et célébrer la vie. A travers l'expression créatrice, nous favorisons une reconnaissance envers nous-mêmes, pour être ainsi témoin de ce qui nous habite profondément. C'est la retrouvaille de nos talents, de nos dons, de nos valeurs et aspirations profondes que nous allons partager en toute simplicité

Cet atelier est un espace conçu pour mettre en action la créativité, la beauté et la puissance de notre être. Il s'agit de nous ouvrir à nos différents aspects opposés ; accueillir nos principaux freins et résistances pour les nourrir d'attention et d'amour afin de les harmoniser. En mettant nos différentes facettes en mouvement dans un parcours de coaching Créatif, nous pouvons les transformer et les unifier dans notre cœur.



La beauté est de l'amour incarné dans la matière

Ce cheminement est soutenu par une méditation du cœur pour éclaircir et pour nourrir vos désirs et vos intentions. Le but est d'accompagner le processus de transformation et d'ouverture du cœur avec une intention claire et bien maintenue afin de vous ancrer dans une réalité plus légère, plus fluide, et plus consciente pour vous permettre d'être présent à vous-même dans votre vie quotidienne.

La création de Mandala nous permet de mettre en lumière et de transformer nos différentes peurs, doutes et résistances en les donnant à la terre. Chaque personne est soutenue pendant le processus de travail par un accompagnement de coaching créatif afin de déployer sa créativité et transformer ses parties « d'ombre » en beauté et lumière.

DEROULEMENT:

14h – Présentation de la séance. **Pratique de la méditation du cœur : mettre en lumière mes freins inconscients et explorer les rêves de mon cœur**

14h30 – **1^{er} partie du processus de Coaching. Création d'un Mandala avec des matériaux naturels** : matérialiser de façon symbolique mes différents résistances et blocages et les transformer étape par étape dans le processus de création.



« Pas besoin de savoir-faire, seulement l'envie d'être artiste créateur de sa propre vie »

16h30 – **2^{ème} partie du Processus de Coaching ; approfondir et transformer.** Clarifier mon intention et l'action à mettre en œuvre pour réaliser mon projet. Mettre en création mes ressources et mes qualités, faisant une œuvre qui symbolise le rêve de mon cœur en prenant TOUTE la place que j'ai besoin.

18h –19h Conclusion et démontage du Mandala

VENIR AVEC UN SUJET A TRAITER : vos questions essentielles/ quelque chose à éclairer, à libérer et à transformer

Apporter : 1 BOUQUET DE FLEURS avec les couleurs de votre choix. Porter des vêtements souples (le travail se fait au sol). 1 coussin de méditation, 1 couverture, feuilles et stylo. (appareil photo pour garder une trace de vos créations).

Participation : 40 euros. Inscription limité à 12 personnes.

Lieu : 600 chemin de l'Houmé, 06640 Saint Jeannet (vous garer sur le parking du tennis)

Lone HESTEHAVE – Le MANDALA : de la peinture au Coaching Créatif

Le dessin et la peinture m'accompagnent depuis l'enfance. Née en Suède, j'ai développé une relation profonde avec la nature, qui me nourrit et inspire mon travail. À travers mes œuvres, **je célèbre la beauté et la magie de la vie.**

Après les Beaux Arts, je me suis **formée à l'art thérapie. C'est un outil qui a comme spécificité de permettre de transformer sur le plan symbolique, par un « jeu créatif » nos différents blocages et résistances sans avoir besoin de les nommer ou les revisiter.** J'ai accompagné des personnes en difficulté pendant 15 ans en milieu hospitalier en les aidants à **réveiller leur créativité et la mettre en œuvre pour opérer un passage de l'ombre à la lumière.**

Depuis 2002 j'anime des nombreux ateliers de réalisation de Mandalas créés à partir d'éléments naturels (fleurs, pierres, plumes, coquillages...) notamment aux manifestations : **« Dialogues en Humanité » à Lyon et « Printemps des Richesses » à Paris.**

La création d'un Mandala est une manière simple et directe pour retrouver la joie et la spontanéité de sa force créatrice en renouant avec l'écoute du cœur. Au centre du cercle, conscience, beauté, unité et harmonie se fertilisent les unes les autres, mettant tous les participants au diapason d'une humanité équilibrée.

La collaboration avec le coach Thierry Wilhelm m'a permis d'allier mon travail au coaching. Cela permet de **faciliter les passages et de vivre la transformation en douceur et en conscience, en honorant et en célébrant la vie.** Ce mode d'expression est un **outil de transformation d'une extraordinaire puissance, parce qu'il relie création, travail énergétique et forces de la nature.**

Le Mandala se fait aussi **vecteur d'apaisement et de joie** pour ceux qui l'abordent dans sa seule dimension esthétique.