



# Rêves et rives

Rêver grand, rêver loin, **rêver de tout son être**. Rêver pour aujourd'hui et pour demain. Rêver jusqu'à apercevoir une rive. S'y risquer. Cet atelier est une **rencontre sensible avec vos rêves**, les tangibles et les invisibles. Une exploration pour sentir ce qui demande à s'épanouir en vous et au-delà, avec les outils du Life Art Process®. Une **immersion créative** au coeur de ce qui vous anime, pour lui donner corps... Nous utilisons ici le mot rêve pour nommer les désirs, les envies, et non ce qu'il se passe pendant notre sommeil, même si les deux peuvent être liés !

Durée : 1 journée de 7h

Tout public. Aucun talent artistique n'est requis.

# Les intentions

---

Se questionner sur notre **rapport au rêve**, la place des rêves dans notre vie

Se relier à **ce qui nous anime** profondément, à travers des activités expressives

S'autoriser à **dialoguer avec un rêve**, avec le soutien du Life Art Process®

Inviter ce rêve dans **notre vie d'aujourd'hui** : le laisser nous guider

Devenir conscient.e de **ce que ce rêve attend** de nous

Nommer ce rêve devant d'autres, recevoir des **ressources** symboliques à cultiver



# Le programme

---

Cercle d'**ouverture** : intentions, interconnaissance, création du groupe

**Réflexion sensible** sur l'énergie du rêve, les différents types de rêves, les méthodologies de gestion de projet qui font une place au rêve

Expérience de **Life Art Process**<sup>®</sup> autour d'un rêve qui émerge : le rencontrer, le voir, être touché·e, l'écouter parler, le questionner... Les explorations se font en solo et en petits groupes.

Du rêve à la rive : identifier les **besoins de mon rêve** pour qu'il s'ancre dans le réel

Faire exister son rêve devant d'autres à travers la **performance rituelle**

Cercle de clôture : l'art de **nourrir les rêves** pour qu'ils grandissent



# Les ingrédients de cet atelier

---



le corps,  
premier invité

# Life Art Process

une approche complète pour plonger  
au coeur de notre être, en alliant...



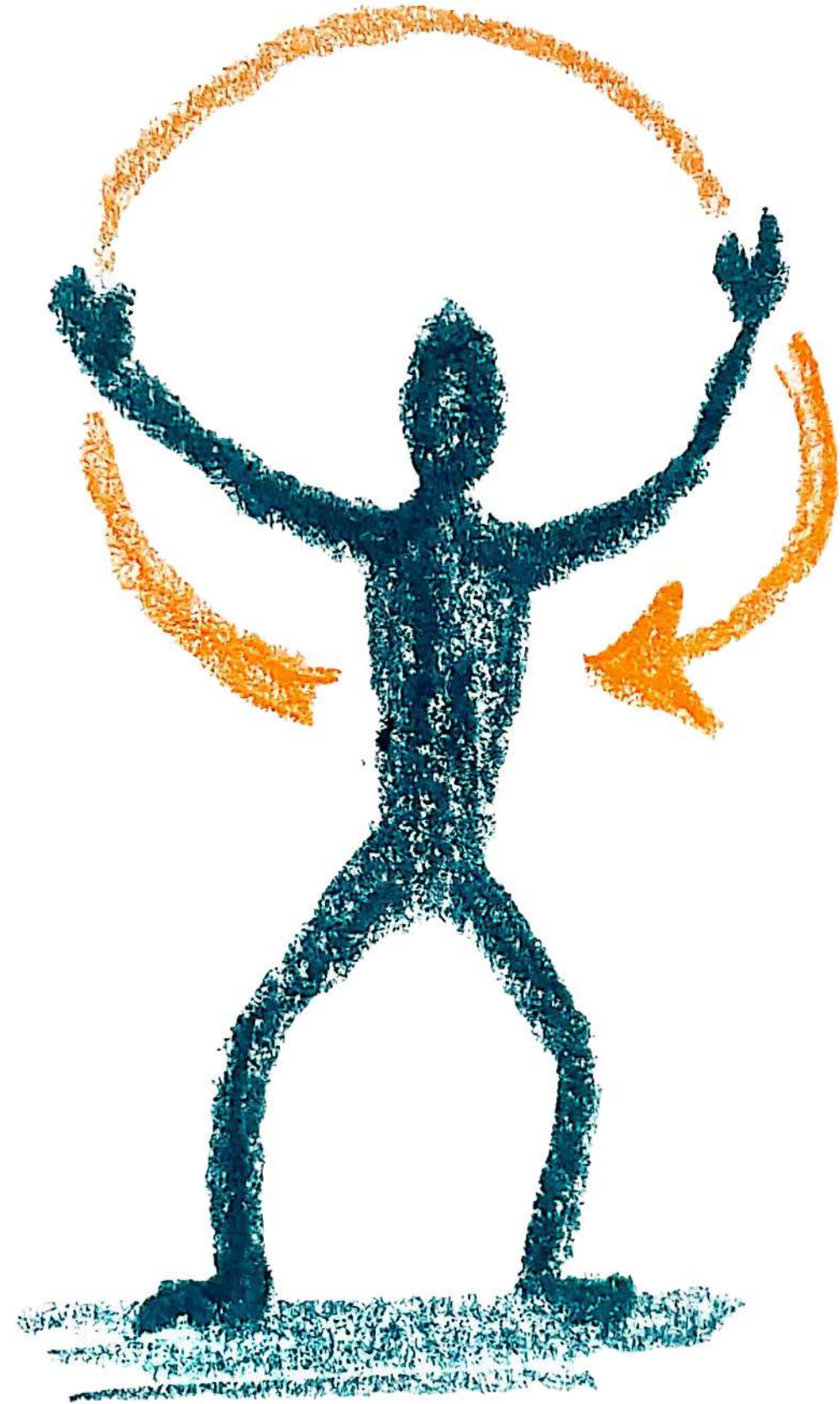
l'écrit, notre allié  
pour décrypter



le dessin, porte ouverte  
sur notre imaginaire

# Introspection créative

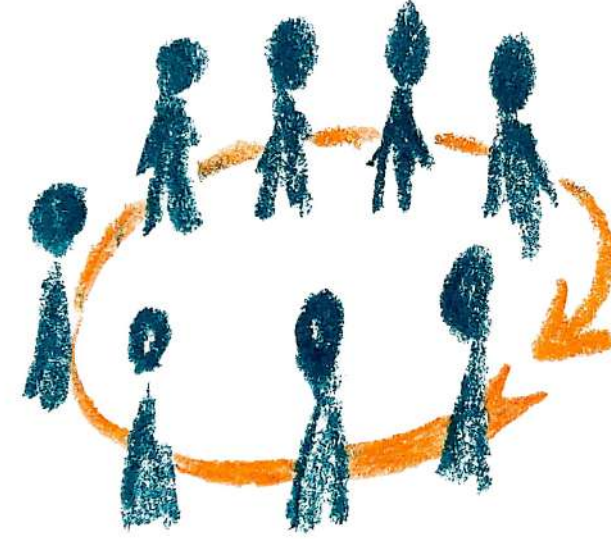
Des propositions ludiques et  
profondes pour se rencontrer vraiment



sentir, écouter et relier  
les différentes parts de soi



pour rayonner dans le monde,  
unifié.e, inspiré.e et confiant.e



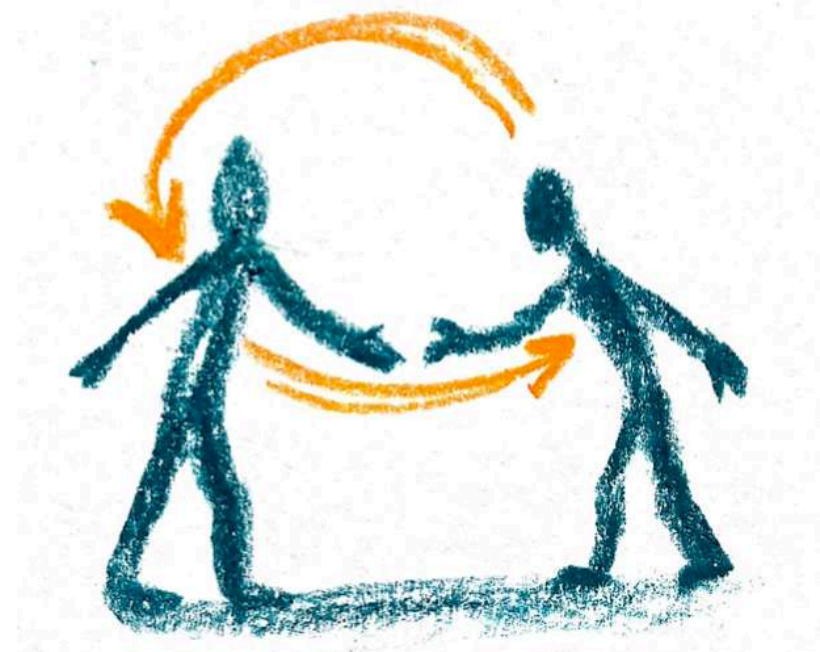
le cercle, notre rituel  
d'ouverture et de clôture

# Intelligence collective

Des pratiques collaboratives et  
des invitations à être pleinement  
soi au sein d'un groupe



un esprit de communauté



des échanges en duo



# Le format

---

## Avant l'atelier

Vous recevez un **questionnaire en amont**, pour nommer vos besoins et vous projeter dans la rencontre. Vos réponses me permettent de bien saisir ce qui vous intéresse et d'en tenir compte lors de l'atelier.

## Le jour J

Venez avec une **tenue souple et confortable**. Si vous avez un **carnet** dédié à vos questionnements du moment, prenez-le avec vous. Je m'occupe du reste. Vous n'avez qu'à vous laisser guider, en puisant dans votre intériorité, avec le soutien du groupe.

## Après l'atelier

Je vous propose **une activité à vivre chez vous** si vous souhaitez prolonger l'expérience. Vous repartez avec vos créations, qui continueront d'infuser...



# Cet atelier est-il pour vous ?

---

Cela a du sens pour vous de consacrer une journée pour **écouter** et **rencontrer** vos rêves, qu'ils soient évidents ou invisibles, clairs ou flous...

Vous avez besoin de vous relier **à la source d'un rêve** qui vous est cher

Vous n'avez pas spécialement de rêve actuellement mais êtes curieux·se de voir **ce qui peut émerger** au cours de la journée

Vous pensez qu'un rêve a plus de chances de se réaliser si on l'autorise à exister en nous, **dans notre propre corps** en plus de notre imaginaire

Si vous vous reconnaissez dans l'un des points mentionnés ci-dessus, il y a de bonnes chances que la formation vous corresponde !

# Coût de l'atelier

---

Prix libre

Pour ma première session au pays des Abers, je souhaite que toutes les personnes qui se sentent appelées par cette proposition puissent la saisir. Le prix libre permet ainsi un paiement en conscience, selon **ce qui est juste pour chacun·e**, car l'argent ne circule pas de la même façon dans nos vies.

Il y a **8 places**. Bienvenue !



# Formatrice

---



## Jeanne Dobriansky

J'aime rêver, imaginer d'autres possibles, contempler de près ou de loin de nouveaux horizons. J'aime aussi concrétiser mes aspirations, m'engager dans le feu du monde, me réaliser par l'action. L'expression artistique, qu'elle passe par le dessin, le mouvement, le son ou l'écriture, est une façon de donner corps à mes rêves, de les rendre visibles, au moins pour moi-même. Praticienne en Life Art Process® et fondatrice de l'organisme de formation Alliam, j'ai conçu cet atelier pour offrir une place à nos rêves et les laisser nous guider, le temps d'une journée.

Avec la complicité de **Cristian Diaz Gobeaux**

Pour plus de convivialité et pour le plaisir des papilles, nous pourrions nous mettre les pieds sous la table pour le déjeuner du midi qui sera préparé par Cristian, artiste culinaire expert en recettes improvisées et amoureux des plantes sauvages .



# Prochaine session

---

26 juin 2023

De 9h30 à 17h30

à Lannilis

Vous êtes intéressé.e ? Chouette alors !

Contactez-moi : [jeanne@alliam.fr](mailto:jeanne@alliam.fr) | 06 84 72 53 38

Je vous enverrai les documents nécessaires à votre inscription.