

Isabelle Jégo-Lièrne
Diplômée d'Art Thérapeute par la couleur
école LUMIA créée par Isabelle Cabassol

Tel : 06 99 30 51 61

Email : i.lierne@bbox.fr



Peinture curative

Méthode d'aquarelle sur papier mouillé

- Se mettre au monde en posant la couleur dans son ombre et sa lumière, aller vers la vie
- *Cette activité ne requiert ni aptitude pour la peinture ni pour le dessin*

« Quand nous peignons, nous donnons une forme extérieure à nos images intérieures » Dr Margarethe Hauschka

- Sur une feuille de papier mouillé « miroir de la vie intérieure » vous poserez des couleurs sans dessiner pour faire naître une ambiance colorée entre l'ombre et la lumière.
- Cette séance de mise en pose du mental est une vraie respiration, un moment privilégié d'introspection : une méditation.
- *Pour obtenir "des couleurs d'où émane un rayonnement intérieur, il faudra peindre uniquement avec la couleur liquéfiée, celle qui aura gardé l'apparence du fluide, et utiliser des couleurs végétales, qui sont les plus facilement à même de donner ce rayonnement."* Rudolf Steiner (*Nature des couleurs*)

Cette méthode qui englobe toutes les dimensions de l'être humain et qui respecte la loi de la couleur, de la vie permet de:

- S'exprimer dans le lâcher prise
- Apprendre à se connaître
- Se centrer, trouver sa place au sein de sa famille, au travail
- Supprimer les blocages qui empêchent une vie complète et harmonieuse
- Guérir des traumatismes insoupçonnés

Osez ce chemin de connaissance de soi. Donnez vous un temps pour dire vos maux sans les mots, votre réalité vécue au plus profond de vous-même.

Acceptez de ne pas contrôler la couleur pour vous offrir une plage de calme, d'union avec vous-même, de retrouvailles avec votre âme : une nouvelle naissance.