



*Donner forme à son intuition !*

## PROGRAMME

Vous avez besoin de ralentir, de nourrir votre élan intérieur, d'échapper à l'agitation du monde et de renouer avec votre intuition ? Cette journée est une invitation à le faire en toute simplicité, avec des outils créatifs accessibles à tous.

Grâce au **Journal Créatif©** de l'intuition, vous explorerez trois langages complémentaires : **l'écriture, le dessin et le collage**.

Inspirée de l'art-thérapie, de l'écriture créative, de la psychologie et des techniques de créativité, cette méthode permet de contourner les blocages du mental, d'oser la spontanéité et d'expérimenter le lâcher-prise. Au fil des pages, mots, traits et couleurs se répondent pour vous reconnecter à votre vitalité et à votre imaginaire. Ces pratiques, mises en dialogue dans un carnet, ouvrent la porte à vos images intérieures, à votre voix intuitive qui ne demande qu'à s'exprimer.

**Il n'est pas nécessaire de savoir écrire "beau" ni de dessiner "juste"**. L'essentiel est de laisser venir, d'oser le mouvement et de vous surprendre. Cette journée vous offre un cadre bienveillant et stimulant pour libérer votre expression, écouter vos intuitions et repartir avec un carnet vivant qui vous ressemble.

## OBJECTIFS

Découvrir et pratiquer les **trois langages créatifs** — écriture, dessin, collage — pour donner forme aux perceptions intuitives.

- **Écouter autrement son intuition** : repérer comment elle se manifeste dans des traits, des images, des mots inattendus ou des associations libres.
- **Déverrouiller la créativité** : réveiller la spontanéité et la curiosité par des exercices qui contournent l'autocensure, l'envie de "bien faire" ou le jugement.
- **Ancrer des pratiques simples et ludiques** : repartir avec un éventail de propositions concrètes pour prolonger l'expérience dans un carnet personnel, au quotidien.
- **Tisser des liens entre expression créative et vie réelle** : apprendre à transformer les images et mots surgis dans le journal en pistes d'action, d'inspiration et de confiance.

## LES POINTS FORTS

- Une **méthode originale et déposée** qui combine art-thérapie, créativité et psychologie.
- Un cadre **accessible et bienveillant** : aucune compétence artistique n'est nécessaire.
- L'expérience d'un **carnet vivant et coloré**, que chacun construit et emporte comme allié.
- L'accompagnement d'une **animatrice expérimentée**, à l'écoute et attentive au rythme de chacun.

## PUBLIC CONCERNE

**Cette journée est ouverte à toutes et tous.**

Tous ceux souhaitant ouvrir **le champ de leur créativité et de leur intuition**.

Mais aussi **les coachs, thérapeutes et facilitateurs** en quête d'approches créatives et intuitives pour enrichir leur pratique.

**Les professionnels** en recherche de **méthodes innovantes** pour nourrir et guider leurs projets.

## MODALITES D'ENCADREMENT

Ce stage est encadré par **Caroline Tsiang. coach narrative, sophrologue, facilitatrice graphique**. Au travers de ses expériences professionnelles passées elle a développé une sensibilité pour l'interaction entre les mots et les images.

**Certifiée en Journal Créatif ©**, elle ouvre des espaces d'expression où tête, cœur et main peuvent dialoguer librement en profondeur au service du dévoilement de chacun.

Caroline s'est ainsi spécialisée dans les outils de **pensée visuelle** — facilitation graphique, graphic recording, sketchnoting et mind-mapping — qui enrichissent ses accompagnements en ouvrant de nouvelles voies d'expression et de compréhension.

Elle accompagne aussi bien les collectifs que les individus dans l'expression de leur créativité, en s'appuyant sur son intuition et sa sensibilité pour permettre à chacun de se révéler avec bienveillance et douceur

## LIEU DE DEROULEMENT DU STAGE

Le stage se déroule chez iRiS Intuition – 86, rue de Charonne – 75011 Paris

**DUREE** : 1 jour soit 7 heures

## LE PROGRAMME

Au fil de cette journée, vous allez :

- **Découvrir les trois langages du Journal Créatif®** — écriture, dessin et collage — et les combiner pour stimuler intuition et créativité.
- **Expérimenter des techniques variées** : écriture libre, gribouillages expressifs, collages symboliques, visualisations guidées... autant de portes d'entrée vers vos perceptions subtiles.
- **Explorer vos images intérieures** : donner forme à ce qui émerge en dehors du mental rationnel, grâce aux associations spontanées de mots, de couleurs et de formes.
- **Créer un carnet vivant et personnel** : un espace où intuition et imagination se rejoignent, que vous pourrez poursuivre bien au-delà de la journée.
- **Partager (si vous le souhaitez)** des découvertes et des "pépites d'intuition" dans un cadre bienveillant et inspirant.

Les participants repartent avec un **carnet vivant, coloré et plein de surprises**, qui porte déjà la trace de leur intuition. Ils auront touché du doigt que l'intuition n'est pas une abstraction, mais une **matière créative** qui se dessine, s'écrit et se colle page après page.