

Danielle Saulnier artiste thérapeute, praticienne en cohérence cardiaque et praticienne certifiée en Guided Drawing® pour guérir du trauma avec Cornelia Elbrecht.
La définition du bilatéral signifie simplement "impliquant deux côtés".

Nous allons commencer chaque session par respirer, s'enraciner, se centrer....
En participant à cette atelier, vous allez expérimenter **les bienfaits du dessin bilatéral guidé qui sont:** 1- s'enraciner 2. se centrer 3. se prendre soin 4. s'auto-régulariser 5. intégrer

Une expérience centrée sur le corps
C'est un outil de guérison...

La douleur physique, la tension et les émotions sont exprimées sans mots par des gribouillages bilatéraux pour apaiser la douleur, décharger la tension intérieure et les émotions, et réparer les brèches et les limites des frontières par le mouvement.

Le dessin guidé est un outil accessible et facilement applicable. Il s'adresse à tous les niveaux d'expérience, depuis les personnes qui viennent d'entamer leur parcours thérapeutique jusqu'aux praticiens les plus expérimentés.

Le dessin bilatéral guidé par un professionnel, peut être introduit comme un outil d'ancrage parce qu'il s'agit d'une expérience nouvelle et non menaçante. Nous allons apprendre à se régulariser en respirant consciemment tout en développant une attitude de curiosité en faisant des formes ou des gestes sur le papier avec les deux mains simultanément (et de préférence avec les yeux fermés).

Cela permet de porter l'attention sur le ressenti (felt sense) un point différent, orienté vers l'action, le relâchement et l'autonomie.

C'est comme se donner un bon massage tout en engageant tout le corps dans des mouvements avec de grands gestes de balancement.

Dessiner les formes tel que le lemniscate qui est une courbe ayant la forme d'un 8. le cercle, le bol, le carré... permet d'être présent(e) aux sensations corporelles et relâcher avec les lignes la surcharge sensorielle!

Attention! Cela pourrait vous amener au calme, au plaisir, à la vivacité et à la joie.

Pour toute personne intéressée à cette pratique
Vous allez apprendre à quoi ressemble une séance,
comment travailler avec des groupes ou des individus,
comment créer un environnement secure
et quel matériel est nécessaire pour commencer.

Vous allez avoir besoin d'une quinzaine de gros cartons blancs, du ruban masqué, des craies pastels à l'huile et de la gouache pour cette atelier.