



# Développement personnel - Le Kintsugi, un outil pour devenir résilient



## Cours garanti

### Description

L'art-thérapie est une manière de travailler sur soi en utilisant l'art comme moyen d'expression. Ici ce qui est proposé est une rencontre entre le kintsugi, cette technique ancestrale de réparation de la céramique à l'or, et le dessin, l'écriture et le jeu.

Comment utiliser la cassure pour en faire une force dont on devient fier, comment devenir résilient.

Pendant cet atelier, il sera possible de s'initier au kintsugi, de s'en approcher et de réaliser la beauté de cet art, en manipulant de la laque et de l'or. Chacun repartira avec un objet décoré à l'or par lui-même. En même temps que de mettre du baume sur ses blessures propres, de les regarder et de s'en approcher avec d'autres techniques.

Cet atelier se déroule sur 2 séances.

### Contenu

Jour 1 :

- Construction du groupe et de la confidentialité
- Rencontre avec soi et les autres à travers des propositions d'art- thérapie, rencontrer sa frustration
- Histoire du kintsugi
- Préparation de la colle kokuso et ponçage de la marque de la réparation

Jour 2 :

- Vérification du contrat de groupe et de la confidentialité
- Après la frustration vient la construction, outils d'art-thérapie
- Préparer et poser la laque rouge, nettoyage du pinceau
- Pose de l'or
- Réflexion sur les marques, les cicatrices et la philosophie du wabi sabi

### Prérequis

Dès 18 ans.

### Groupe cible

Toutes personnes désirant mieux vivre avec les cassures de la vie.

### Objectifs

Chacun repartira avec des outils de réflexion et de développement de sa propre résilience. Le wabi sabi comme philosophie de vie où la beauté peut s'exprimer ailleurs que dans l'esthétique seule.

### Date

31.10.2020 - 23.01.2021 / E\_1426683

### Horaire

13:00 - 16:30 h

### Jours

Sa

### Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Développement personnel - Le Kintsugi, un outil pour devenir résilient



## Cours garanti

<b>Durée</b>	2 Jours de cours. Total 7.00 périodes à 50 minutes		
<b>Ecolage</b>	CHF 182.00 Matériel non inclus : prévoir Fr. 55.- à payer à l'enseignante		
<b>Lieu du cours</b>	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne		
<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Sa	31.10.2020	13:00 - 16:30
	2 Sa	23.01.2021	13:00 - 16:30

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS