LE CALENDRIER COLLAGE

Cette pratique créative vous invite à ouvrir votre conscience aux petits éléments qui croisent votre quotidien et qui peuvent nourrir votre pratique créative et votre inspiration. C'est également une jolie manière de revenir visuellement sur le mois écoulé.

ÉTAPES

- Préparez une page comprenant autant de petites cases que le nombre de jours du mois qui arrive.
- Chaque jour, conservez un petit élément en papier qui a croisé votre chemin et qui peut être symbole de la journée que vous passez.
- Collez l'élément dans la case correspondant à la date du jour. Complétez si désiré par un peu d'écriture / de dessin.
- Pour plus d'inspiration, décorez la page comme bon vous plait.

Le mois de février en collage

FLORENCE LEMERCINIER
Psychologue & thérapeute
0474/10.14.94