

# Peinture intuitive

## Qu'est-ce que la peinture intuitive ?



La peinture intuitive (ou spontanée) est une forme artistique qui vise à se libérer des carcans de la peinture académique. À la fois simple, accessible à tous et infiniment riche, la peinture intuitive ne relève d'aucune réflexion préalable. Son seul but : se laisser guider par son imagination, libérer ses gestes et laisser libre cours à sa créativité.

Sous le pinceau, le crayon ou encore le pastel, les formes naissent, s'unissent, se font et se défont pour aboutir à des oeuvres très personnelles.

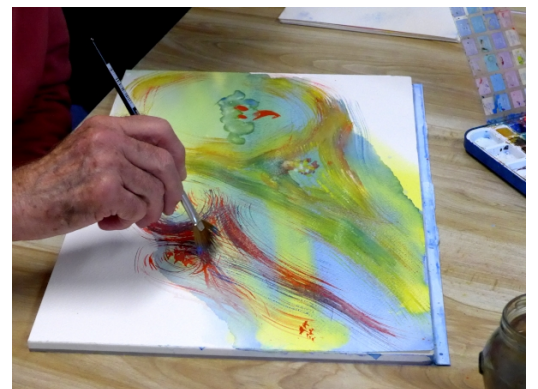
Il est très important que les élèves se sentent libres de s'exprimer sans craindre de jugement, le seul rôle de l'animatrice est donc d'entretenir un climat de confiance et une ambiance calme et relaxante.

L'accent est mis avant tout sur la recherche d'une détente, d'une forme de relaxation apportée par la concentration sur l'instant présent, dans une liberté de création totale.

## Comment se déroule un atelier ?

La séance commence par un moment de relaxation, afin de retrouver le calme et la sérénité.

Il n'est pas toujours facile de savoir comment démarrer une peinture intuitive, l'animatrice suggère donc quelques éléments de départ (couleurs, formes, techniques...) qui vont permettre de faire le premier pas. Ensuite, chaque personne se laisse guider par les traits, les formes qui apparaissent sur la feuille ou la toile.



## Quelles techniques peut-on utiliser ?

Toutes les techniques peuvent être utilisées en peinture intuitive : acrylique, huile, pastel, crayon, feutres, aquarelle... En fonction des envies et du ressenti de chaque participant. Chaque technique crée des possibilités et des horizons différents.



## À qui s'adresse la peinture intuitive ?

Les ateliers sont ouverts à tous, ados et adultes, débutants comme confirmés. Tout le monde peut pratiquer la peinture intuitive, il n'est pas du tout nécessaire d'avoir déjà peint ou dessiné, mais c'est également un excellent complément pour les personnes qui suivent des cours plus traditionnels car c'est une pratique qui permet de prendre confiance dans sa propre capacité de création.

**10 séances dans l'année, le samedi de 10h30 à 12h30**