



# :: La traversée des couleurs ::

(version courte)

STAGE S10

Expérimenter la symbolique des couleurs  
pour son développement personnel et le mieux vivre ensemble.

## Public concerné

Tout public à partir de 16 ans  
Toute personne souhaitant acquérir  
des méthodes de soins holistiques.  
Thérapeutes et praticiens souhaitant  
élargir leur champs de compétences  
de soins.

## Méthode

Exercices pratiques et appliqués.  
Retours d'expériences. Visualisation  
et relaxation en couleurs.  
Sophrologie. Travail en groupe ou en  
binômes. Une attestation de stage est  
remise à chaque participant.

## Pré-requis

Ouvert à tous.

**Durée** : 28 heures / 4 jours

**Horaires** : 9-12H / 14-18H

## TARIF

448 € TTC (repas de midi compris)

## Objectifs

Faire un voyage intérieur vers plus d'autonomie, de liberté, de responsabilité, de créativité, de respect de soi et des autres.

Vivre et exprimer la symbolique des couleurs au quotidien à l'aide du jeu de cartes « la traversée des couleurs » (offert avec le stage).  
Apprendre à respecter ses besoins et mieux se connaître.  
Perfectionner l'écoute et la compréhension de l'autre.  
Améliorer ses relations sociales et mieux s'ouvrir aux autres tout en se protégeant.  
Objectiver et soulager ses propres peines et blessures.

## Contenu

A chaque jour, sa couleur :  
mise en situation chromatique de tous les événements d'un jour, repas inclus

- jour 1 : **écarlate, rouge** : sécurité, enracinement, ancrage  
**orange** : les 5 sens : joie de vivre, dynamisme
- jour 2 : **jaune, citron** : confiance en soi, capacité à hiérarchiser les tâches  
**vert** : confiance dans le groupe, capacité à aimer et être aimé
- jour 3 : **turquoise, cyan** : communication, expression
- jour 4 : **indigo, bleu, violet, magenta** : intuition, responsabilité, sens, intégration

## Introspection et travail sur soi

- Exercices de visualisation et de relaxation
- Exercices d'introspection avec les couleurs

## Expression

- Ateliers d'art, stimulation créative
- Chant et danse thérapie
- Théâtre

## Travail collectif et réflexif

- Exercices, jeux de rôle et mises en situation
- Interactions de groupe et échanges entre participants
- Massages

**Repas du midi pris en commun avec le thème couleur du jour.**

## Formateur

Sylvie BOURDIN : animatrice, art-thérapeute (Artec), danse-thérapeute (école d'expression sensitive), formée à la relation d'aide (école Écoute ton corps de Lise Bourbeau), en massage, en communication, psychologie et théâtre.