



Mon carnet créatif

Les bienfaits d'une communication créative

 Moringa

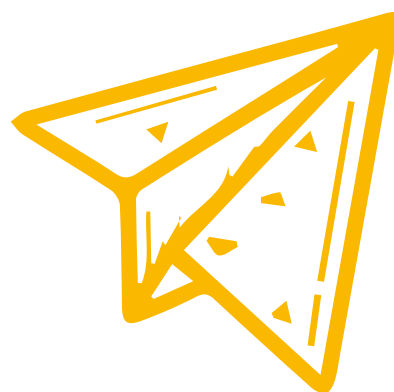
Non ! Les activités créatives ne sont pas réservées uniquement aux enfants, artistes, ou dites âmes créatives. L'art a beaucoup de vertus et pour preuve il est même utilisé comme outil thérapeutique.

Se déconnecter, profiter de l'instant présent, s'exprimer autrement qu'avec des mots, développer sa créativité, se découvrir... Autant de bonnes raisons de compléter ce petit carnet.

N'ayez pas peur ! Ne cherchez pas à faire BEAU. Exprimez-vous de façon intuitive.

Utilisez les éléments que vous avez sous la main (emballages, sachets de thé, magazines, journaux..) et les techniques de votre choix (couleurs, mots, dessins, gribouillages, collages...).

Allez ;) lancez-vous sans vous mettre la pression.



Ce carnet appartient à :

.....



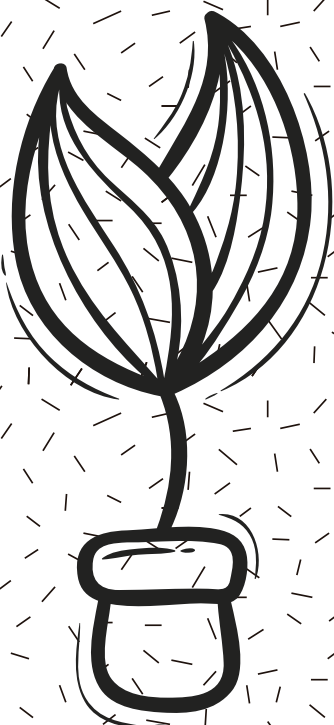
Poème illustré

Copiez un poème de votre choix et illustrez-le !

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dashed lines.

“ Le bonheur est toujours
à portée de celui
qui sait le goûter ! ”

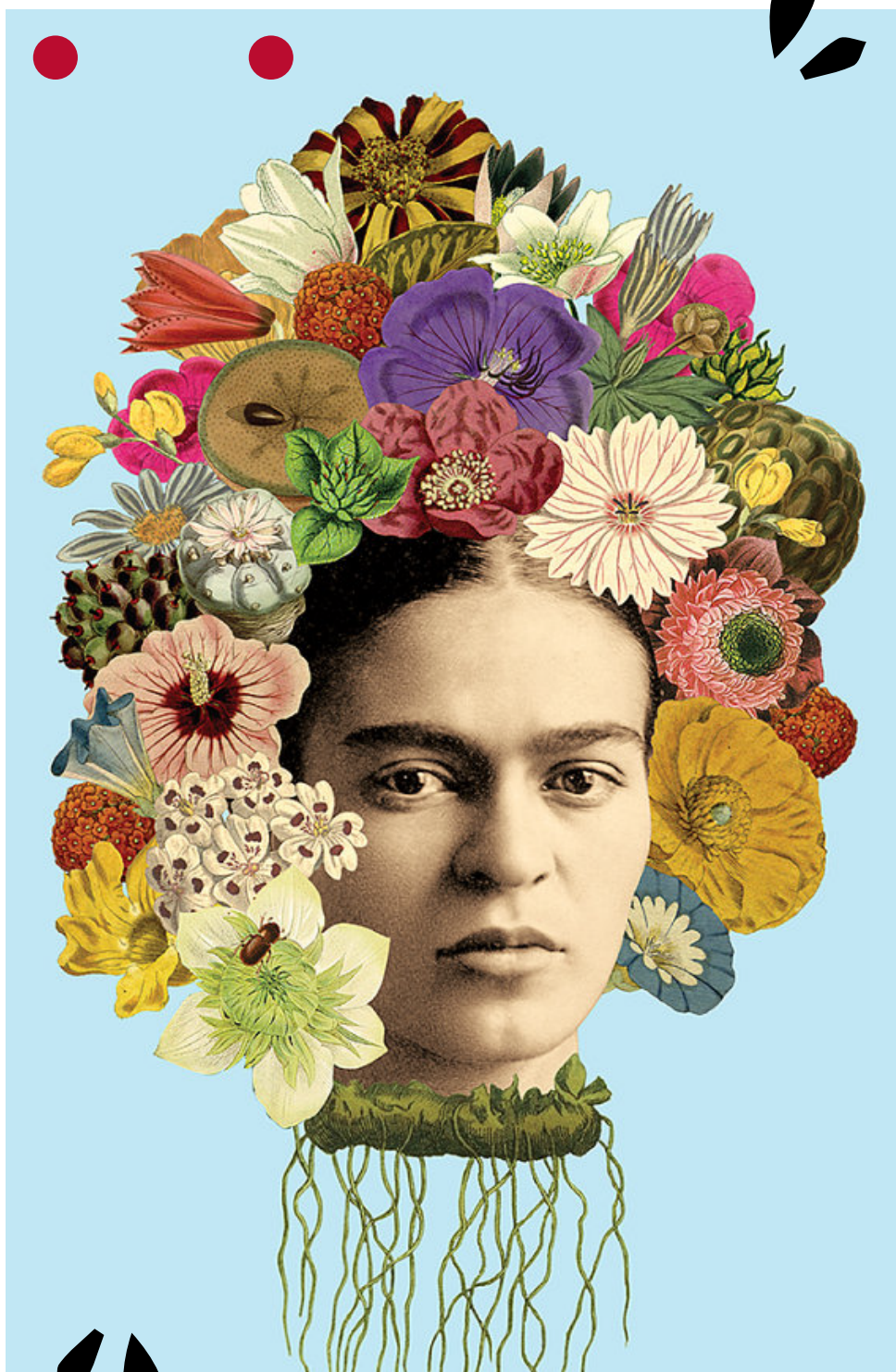
François de la Rochefoucauld





A réaliser avant le :

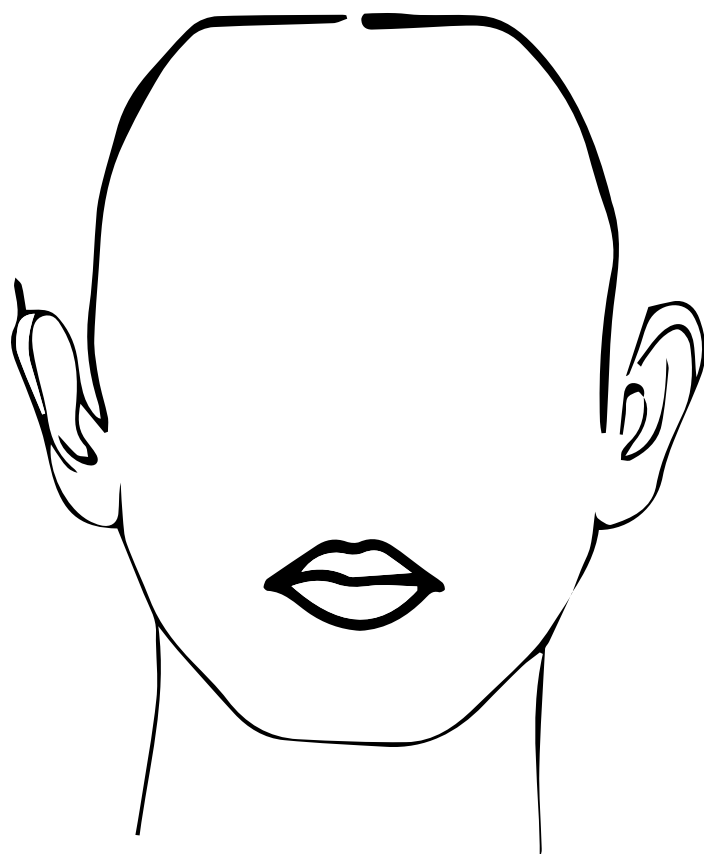




Frida Kahlo est une artiste peintre
et l'une des plus grandes figures
de l'art mexicain du XXème siècle.

Dans la tête de Frida Kahlo

A vous de jouer !



qu'ils soient-ils
commencent à
deux sous

quette de
garder
ver Lee,
nnies
eau
i-

je peux réellement parler de
tion pour l'avoir éprouvée moi-
trouvée « au sommet » avec un li-
liste des meilleures ventes pendant
Vous n'imaginez pas le nombre de gens
durant ce temps : « Comment allez-vous fa-
mieux ? » Ils parlaient de mon immense bonne-
comme si c'était une malédiction et non un bon-
et spéculaient sur la terreur que je devais éprouver à
perspective de ne pas être en mesure de retrouver des
sommets aussi vertigineux.

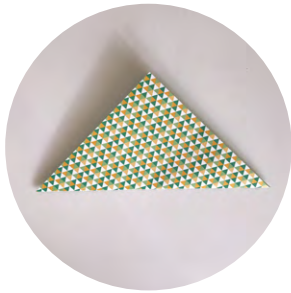
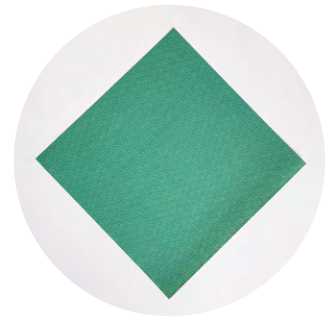
Mais une telle conception repose sur l'idée qu'il y
a un « sommet » – et que l'atteindre (et y rester) est
l'unique raison de créer. Que les mystères de l'inspi-
ration opèrent à la même échelle que nous – l'étroite
échelle humaine qui oppose réussir et échouer, gagner
et perdre, comparaison et compétition, commerce et
putation, chiffres de vente et portée de l'influence.
En cette conception, il faut en permanence rem-
porter la victoire – non seulement sur vos confrères,
mais aussi sur celui que vous étiez la veille. Le plus
difficile c'est que d'après ce système de pensée, si
vous ne pouvez pas gagner, vous ne devez pas conti-
nuer.

El rapport tout cela a-t-il avec la
de l'amour ? Avec l'a-
in et le m...



Mon marque page

Vous pouvez utiliser du papier origami ou recyclé comme du journal, une feuille de magazine...
Découpez un carré de 15 X 15 cm pour un livre de poche.



1. Pliez en deux.



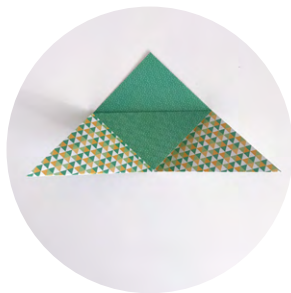
2. Repliez la pointe droite vers le haut.



3. Puis pliez la pointe gauche à son tour vers le haut.



4. Dépliez



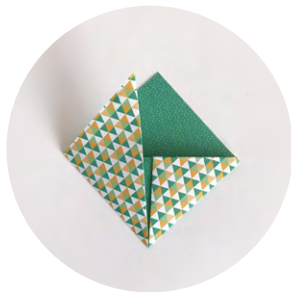
5. Rabattre vers le bas la pointe du haut de la feuille du dessus uniquement.



6. Pliez la pointe droite vers le haut.



7. Puis rabattre la pointe à l'intérieur.

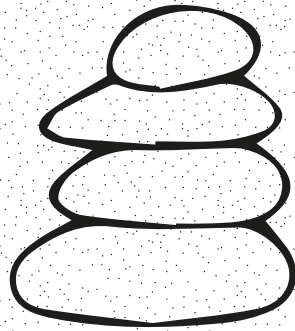


8. Repliez la pointe gauche à son tour vers le haut.



9. Et rabattre la pointe à l'intérieur.





*"Faites comme l'arbre ;
changez vos feuilles
et gardez vos racines...
Changez vos idées et
gardez vos principes."*

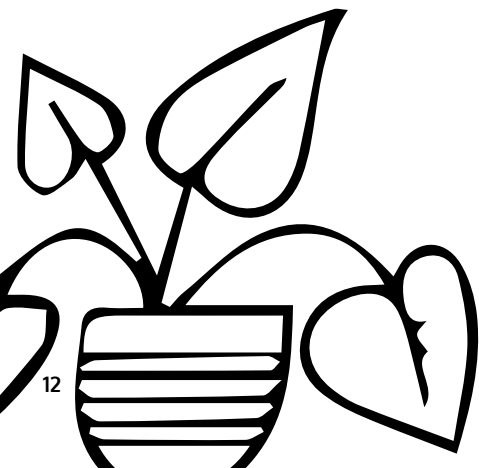
Sagesse Tibétaine



Une oeuvre nature !



Inspiration  @sistergoldenshop



Place à vos trouvailles !





Question personnelle

*Que feriez-vous
si vous aviez une heure
de plus dans la journée ?*

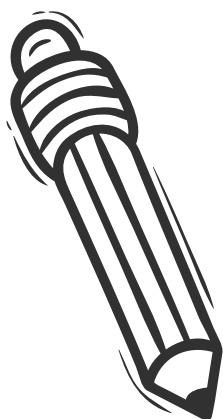
.....

.....

.....

.....

.....



Dessinez votre journée !

Street Art





Opération "peintre créatif en bâtiment"





Sur un petit nuage ...



Confectionnez votre guirlande

Matériel :

- > 6 rectangles de papier de votre choix
- > De la colle
- > Une aiguille
- > Du ruban adhésif transparent
- > Une jolie ficelle
- > Une perle

Si vous choisissez un papier fin type origami ou papier japonais, collez le au préalable sur un papier épais canson ou Bristol.

1. Décalquez le patron ci-dessous sur un morceau de carton pour en faire un gabarit. Vous pouvez aussi varier les tailles.

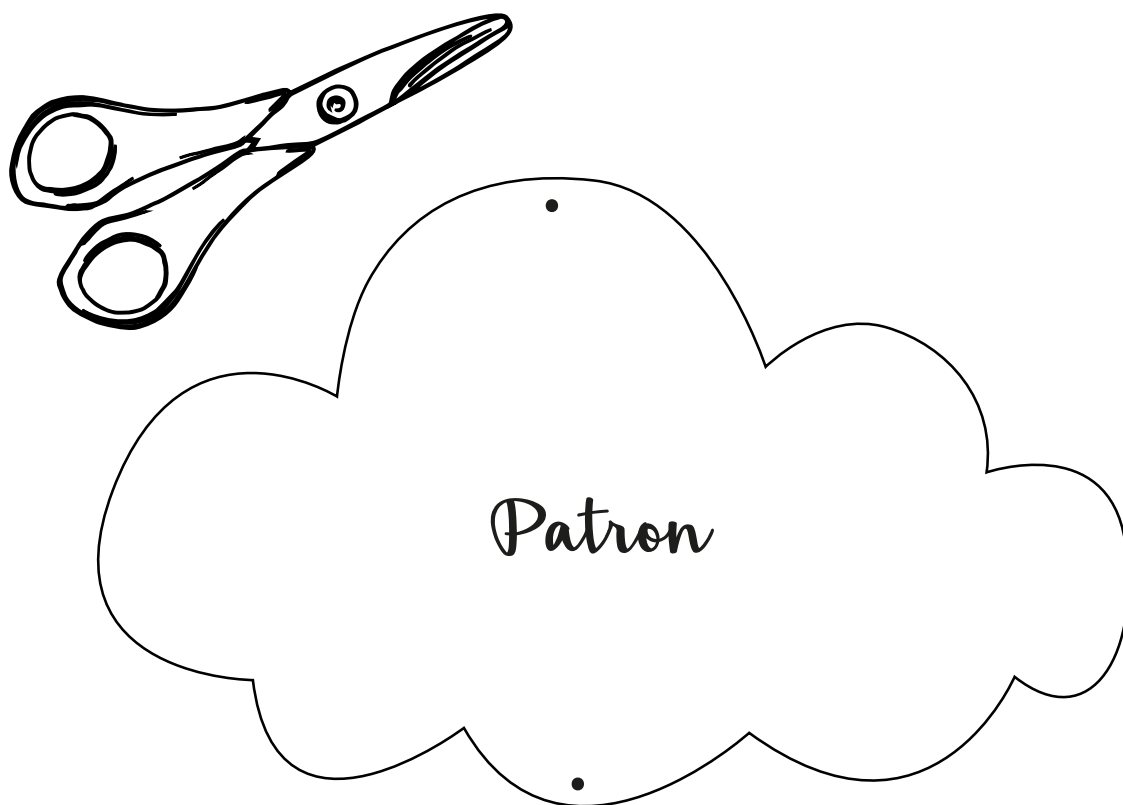
2. Reproduisez le gabarit nuage sur vos différents rectangles de papier et découpez-les.

3. A l'aide de l'aiguille, percez un trou en haut et bas de chaque nuage.

4. Passez la ficelle dans les trous et espacez les nuages de 2 à 3 cm.

5. Scotchez la ficelle au dos des nuages pour la maintenir en place.

6. Pour finir, posez une perle à l'extrémité de la ficelle.



俳句

Le haïku

Un haïku est un petit poème d'origine japonaise extrêmement bref visant à dire et célébrer l'évanescence des choses. Avec trois phrases parfois sans verbe, il procède par dépouillement, soustraction. Le plus souvent il évoque les saisons, célèbre la nature.



*“ La toile est percée
de mille trous de lumière
ciel de nuit d’été ”*

Edwige

Comment faire ?

1. Votre haïku doit être composé de trois vers.
2. Trouvez un mot imposé (inspiré de la nature, les saisons) comme par exemple "vent".
3. Placez d'autres mots courts.

Un vent embaumé
froisse les fleurs de lilas
éclats de lumière

Keith Simmonds

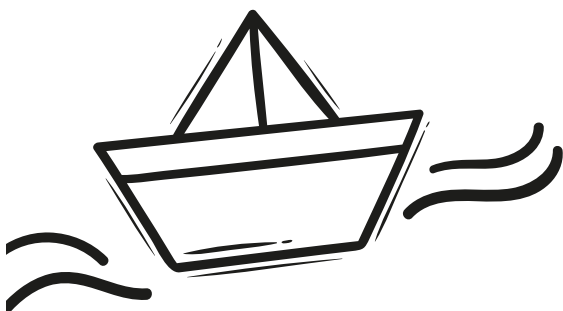


A vous !

.....

.....

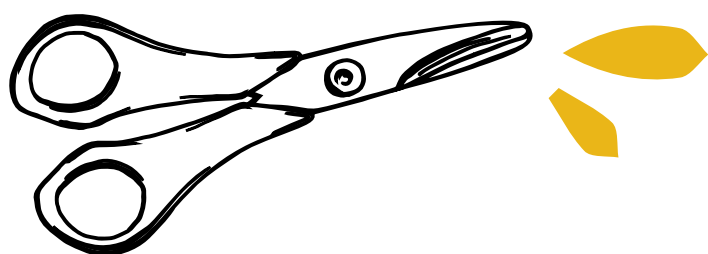
.....



A la manière de Matisse



La Tristesse du roi - Henri Matisse - 1952
Papiers gouachés, découpés, marouflés sur toile



A vos ciseaux !

*"Creativity
is contagious,
pass it on"*

ALBERT EINSTEIN



Ce carnet vous est
offert par Moringa

Les bienfaits d'une communication créative
Moringa



moringa-creation.com