Rêves, Art-thérapie et Journal Créatif

MATÉRIEL NÉCESSAIRE *

- ✓ **Cahier** de format assez grand (A4 ou 9 x 12 po / 23 x 30 cm environ,) avec des feuilles non lignées;
- ✓ **Une dizaine (min 6) de grandes feuilles de papier** 18 x 24'' (46 x 60 cm environ) - ou le plus grand possible
- ✓ **Journal de rêves ou photocopie de plusieurs rêves.**
- ✓ **Crayons** de bois de couleurs variées et / ou crayons feutres (marqueurs)
- ✓ **Pastels secs**
- ✓ **Pastels gras** (pastels à l'huile);
- ✓ **Ciseaux et colle en bâton** ;
- ✓ **Gouache ou acrylique** (ou les 2)
- ✓ **Aquarelle et papier pour aquarelle** (facultatif)
- ✓ **Quelques contenants pour de l'eau**
- ✓ **Quelques assiettes d'aluminium ou en styromousse** pour mélanger les couleurs
- ✓ **Quelques pinceaux** (différentes grosseurs)
- ✓ **Colle blanche ou médium acrylique** pour un exercice
- ✓ **Magazines pour découpage :** tentez d'avoir un peu de variété. Vous pouvez aussi vous doter d'une **sélection d'images prédécoupées** afin de sauver un peu de temps.
- ✓ **Pâte à modeler ou argile** pour le dernier jour (on fera des petites figurines)
- ✓ **Une bougie** pour le dernier jour
- ✓ Avoir **accès à une imprimante** serait utile

- ✓ **Pour les rencontres par Zoom :** une connexion internet stable (quelques détails sur l'utilisation de Zoom vous seront envoyés).

***NOTE :** Le matériel de base est assez simple et n'a pas à être haut de gamme. L'important est d'avoir un peu de variété dans les types de crayons et d'avoir de la peinture qui permet l'expression spontanée.

© 2022, École le jet d'Ancre inc.