



Le Journal Créatif et le Travail de Byron Katie

MATÉRIEL NÉCESSAIRE *

- ✓ **Cahier** de format assez grand (A4 ou 9 x 12 po environ) avec des feuilles non lignées;
- ✓ **Crayons** de bois de couleurs variées et / ou crayons feutres (marqueurs)
- ✓ **Pastels** secs et/ou pastels gras (pastels à l'huile);
- ✓ **Ciseaux et colle en bâton** ;
- ✓ **Magazines pour découpage** : 2 ou 3 magazines suffisent. Vous pouvez aussi vous constituer une banque d'images à l'avance, en vous assurant d'avoir un peu de variété ; quelques bouts de papiers texturés de jolies couleurs pourraient être utiles pour 1 ou 2 exercices (optionnel);
- ✓ **Carte de plastique** (carte bancaire périmée ou carte fidélité) pour étaler la peinture.
- ✓ **Peinture acrylique** (quelques couleurs suffisent – en petits tubes de 12 ml par ex.).
- ✓ **Une bouteille d'encre avec compte-gouttes** pour 1 exercice (optionnel)
- ✓ Vieux CD pour tracer un cercle (optionnel)

- ✓ Vous devrez avoir **accès à une imprimante**. Nous vous enverrons le matériel à imprimer bien à l'avance afin que vous ayez le temps d'aller le faire imprimer ailleurs si vous n'avez pas d'imprimante personnelle.

- ✓ **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 dans les largeurs de pointes.