

## Libérer vos envies et votre créativité



Libérer vos envies et votre créativité

À partir de Septembre, la Maison Dougnac vous propose des ateliers conférences différents chaque jeudi soir de 18:30 à 20:30 en participation libre, inscription obligatoire, car place limitée à 20 personnes.

Nous vous proposons des temps d'échanges, de partages autour de la créativité, de l'écriture et du bien-être.

1er jeudi de chaque mois : Jus et Aquarelle animé par l'artiste peintre Christophe Dougnac - Dougnac Art Fantastique.

Libérer vos envies et votre créativité dans une ambiance conviviale autour d'un jus de fruit. L'artiste vous donne ces astuces et savoir faire pour apprendre l'aquarelle. Partager entre ami(e)s et repartez avec votre œuvre personnelle pour 10€.

**2<sup>e</sup> jeudi de chaque mois** : Réveillez ses émotions animées par la naturopathe Benedictedougnac-masageliberte.

Les émotions jouent un rôle central dans notre expérience de la vie, influençant nos pensées, nos comportements et nos interactions avec les autres. L'intelligence émotionnelle est la capacité à reconnaître, comprendre, gérer et utiliser efficacement ses émotions et celles des autres. Elle implique cinq étapes clés : identifier les émotions, les accueillir, comprendre leurs sources, observer leurs manifestations et décider de la manière de les gérer.

3<sup>e</sup> jeudi de chaque mois : Atelier écriture et expression libre animé par l'auteur Christophe Dougnac.

Les ateliers mis en place n'ont pas pour but de « bien » écrire, mais comme envie et exigence que chacun, chacune trouve son expression à travers l'écriture. Expérimenter sa propre manière de dire et de raconter. Un thème est donné à chaque fois, suscitant différentes consignes et conseils de l'auteur pour évoluer librement.

### Retrouvons le plaisir de jouer avec les mots.

4<sup>e</sup> jeudi de chaque mois : conférence à thème avec des intervenants différents. En septembre et octobre : Comme un poisson dans l'eau animé par Bénédicte Dougnac.

Nager comme un poisson dans l'eau... C'est utiliser ses émotions comme le dauphin son sonar. C'est savoir remonter à la source d'une problématique et l'aborder par un autre rive. C'est évoluer sans renoncer avec une autre perception.

Cet atelier vous permet une observation « globale » plus que « mentale » indispensable pour dépasser ses peurs, gagner en confiance et aller au-delà de ses limites.

Au plaisir de vous rencontrer.

## Atelier - Conférence

Un thème différent  
chaque jeudi soir  
18h30 - 20h30



10€



**Jus et Aquarelle**  
1er jeudi du mois



**Réveillez ses émotions**  
2<sup>e</sup> jeudi du mois



**Atelier écriture**  
3<sup>e</sup> jeudi du mois



**Conférence à thème**  
4<sup>e</sup> jeudi du mois

Nous vous proposons des temps  
d'échanges, de partages autour  
de la créativité, de l'écriture  
et du bien-être.

En participation libre / inscription obligatoire

**Bénédicte** : 06 62 78 91 73

**Christophe** : 06 37 03 14 69



114 avenue de la côte d'argent 32500 Fleurance

536566579\_122250672476243918\_211610972279908994\_n.jpg