

# WEEK-END BUISSONNIER

## KASALA ET JOURNAL CRÉATIF

Écriture, créativité et art oratoire

Deux jours pour aller à la rencontre de soi et des autres grâce au Kasalà et au Journal créatif. Pour se (re)découvrir en profondeur par les mots, les images et l'expression orale.

**Le journal créatif ?**  
Une méthode de développement de soi utilisant à la fois l'écriture, le dessin et le collage. Une manière d'entrer en méditation autrement, de se faire du bien et de jeter un regard différent sur son histoire.

Les deux approches mêlées proposent un puissant outil de prise de confiance, d'empowerment et de forces nouvelles à emporter dans sa vie personnelle et professionnelle.

**Le Kasalà ?** Un exercice d'écriture et de réflexion sur soi et un art oratoire d'inspiration africaine. Un poème cérémoniel, une manière élogieuse, publique et solennelle de célébrer l'autre ou soi-même par l'expression écrite puis orale.

**Où ?** Au Chalet de l'Autin, dans la campagne fribourgeoise.  
**Quand ?** les 22 et 23 octobre 2016, en résidentiel.

**Comment ?** Par divers exercices d'écriture et de créativité mêlant travail individuel et collectif.

**Combien ?** Fr. 350.- tout compris (repas, collations, nuitée, animation, matériel)  
**Avec qui ?** Dans un groupe de maximum 10 personnes.

Information et inscription (jusqu'au 14.10.16) : Filigranes Coaching&Ecriture - Florence Hügi - 079 207 43 81 - info@filigranes.ch - www.filigranes.ch