



## PRESENTATION DU STAGE

# INITIATION A LA CHROMOTHERAPIE

## Jour 1 : Découverte de la chromothérapie et de la symbolique des couleurs

*Découvrez comment agissent les couleurs et quelles sont leurs symboliques, en lien avec les besoins fondamentaux et les parties du corps humain*

### Objectifs

Cette journée a pour objectif de comprendre l'action des couleurs sur notre équilibre. Il existe un lien entre les couleurs, les organes et nos besoins fondamentaux. Qu'en est-il ? Comment l'explique-t-on ? A la fois théorique et ludique, cette journée de formation constitue une excellente entrée en matière pour comprendre la chromothérapie ; d'autre part, elle offre des clés de compréhension qui permettent de mieux se connaître, selon le goût que l'on a pour certaines couleurs.

Forts de ces informations, vous pourrez ensuite utiliser les couleurs dans différents domaines de votre quotidien :

- L'aménagement de vos locaux en fonction de l'ambiance que vous souhaitez y instaurer
- Le choix de vos vêtements et accessoires en harmonie avec votre personnalité du moment
- La reconnaissance de vos besoins en fonction du goût que vous avez pour certaines couleurs
- Des techniques de recentrage et de relaxation par la visualisation et/ou l'observation des couleurs

### Public concerné

Tous publics

## Animateurs

Le stage est encadré par Dominique et/ou Sylvie Bourdin, spécialistes de la chromothérapie et auteurs de différents ouvrages.

## Déroulement

### **Partie 1 : Théorie**

- Présentation de la symbolique des couleurs : le corps humain et le prisme de douze couleurs.
- La différence entre les couleurs lumière (par soustraction) et les couleurs matière (par addition). Le lien entre ces couleurs, nos besoins et notre corps physique.

### **Partie 2 : Pratique**

Vous ressentirez l'impact des couleurs sur votre bien-être grâce à différents jeux et exercices :

- Vous porterez des couleurs
- Vous porterez des lunettes de couleurs
- Vous regarderez des couleurs
- Vous boirez des couleurs
- Vous découvrirez un test de couleurs : j'aime, je n'aime pas, et sa signification
- Vous vous relaxerez avec des couleurs
- Vous jouerez avec le jeu de cartes « La traversée des couleurs » pour vous familiariser avec la symbolique des couleurs

### **Partie 3 : Exemples concrets de l'utilisation des couleurs**

- dans la décoration
- pour se relaxer et se dynamiser
- pour mieux vous connaître
- pour découvrir l'autre et communiquer efficacement avec lui

LA CHRYSALIDE - Bellevue 85220 La Chapelle Hermier Tél : 02.51.08.07.00

Mail [lachrysalide@orange.fr](mailto:lachrysalide@orange.fr) www.lachrysalide.com

SARL au capital de 100 000 € RCS la Roche sur Yon 52150611300021 TVA intra FR16521506113