

*La connaissance de Soi  
A partir de la Peinture*

**INTERNAL FAMILY SYSTEM**

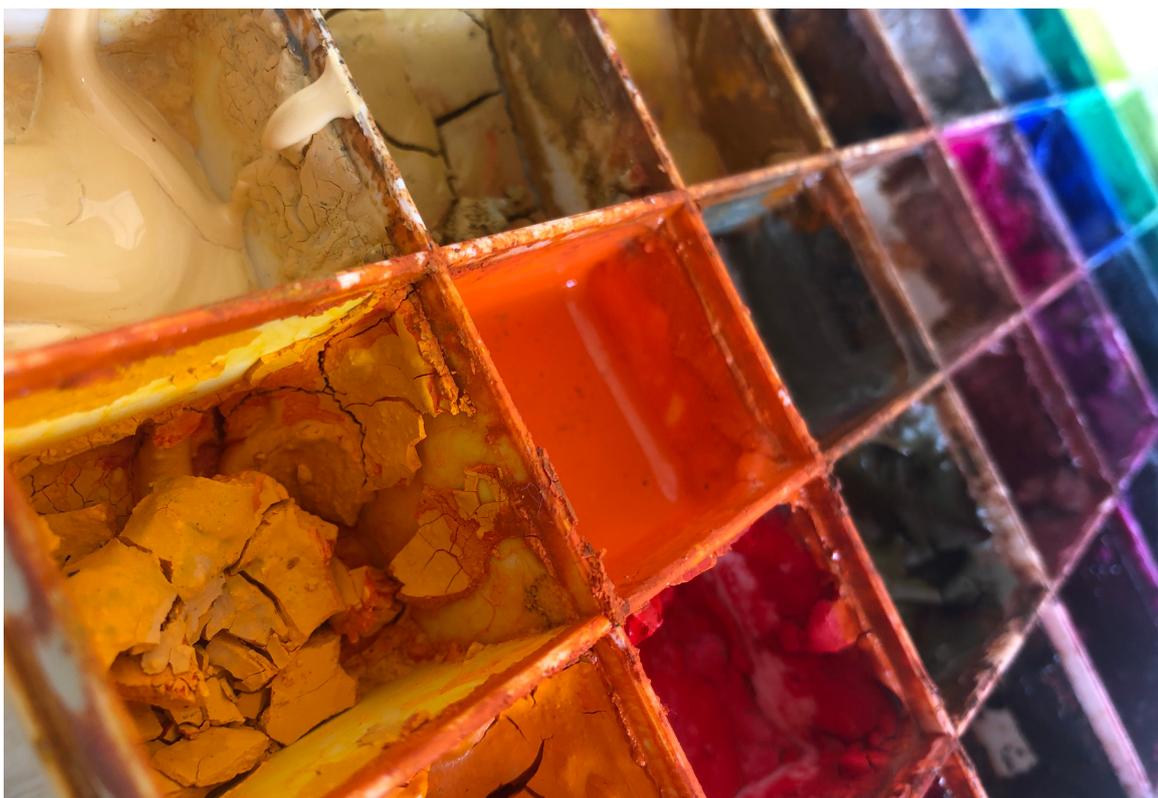


# La Peinture et L'IFS

**Nos émotions, sensations et comportements sont régis par une vie intérieure souterraine sur laquelle nous n'avons pas forcément prise.** De là émergent des schémas répétitifs, des protections ou des émotions irrationnelles qui nous ferment à notre présent, le conditionne, le dénature.

**Le modèle IFS (Internal Family System), créé par Richard Schwartz, ouvre une voie vers un cheminement personnel pragmatique et concret, avec un modèle très clair sur notre architecture intérieure.**

Ce chemin d'évolution nous permet de nous libérer de nos peurs et conditionnements et de déployer librement notre plein potentiel en construisant une sécurité intérieure solide. Nous nous laissons alors inspirer par le Self (ou notre sagesse intérieure) avec calme, confiance, créativité et cohérence ....



# Créativité & Connaissance de soi

L'outil non verbal qu'est la peinture donne un champs d'expression immédiat à ce qui peut être questionné, rencontré et guérit.

**L'utilisation couplée de la peinture et de la pratique de l'IFS permet une libération et une transformation concrète de cet espace intérieur personnel.**

Par le biais de **l'expérimentation et de la créativité**, la convergence de la peinture et de l'IFS va permettre une clarté intérieure sur ce qui nous régit.

Nous nous ouvrons ainsi à plus de centrage, de confiance, de compassion, de coopération, de clarté, de courage et de cohérence.

Vous ressortirez de ce stage avec une meilleure perception de vous-même grâce à de nouvelles routes neuronales qui vous conduiront à créer une vie qui vous ressemble.

Il n'est nullement nécessaire de savoir peindre ou dessiner.



## La Pédagogie

Conçue comme une "form'action", la pédagogie alterne des temps créatifs individuels et des temps collectifs.

Elle allie expérimentation et apports méthodologiques, et permet aux participants d'appliquer immédiatement les outils à leurs situations personnelles.

## L'équipe pédagogique

### **Caroline Ader Lamy**

Certifiée en IFS, Communication NonViolente et autres approches psycho-corporelles depuis 32 ans.



### **Emmanuelle Mertian de Muller**

Formée en IFS, Intelligence Relationnelle.

Artiste peintre depuis 20 ans, professeur de peinture depuis 15 ans .



# Informations pratiques

Session d'introduction :

**24 octobre 2021**  
**ou**  
**20 novembre 2021**

Le nombre de places est limité à 14,  
Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.

Merci d'envoyer un mail à :  
**emmanuelle.mertian@gmail.com**

en précisant la date retenue,  
votre nom, prénom et N° de téléphone.

Un mail de confirmation vous sera renvoyé.

**Date limite des inscriptions :**  
le 16 octobre pour la session du 24 Octobre  
le 13 novembre pour le 20 novembre

## **Informations pratiques**

Aucun prérequis.

Lieu : Lumières d'Issy - 2 sentier du Buvier 92130 - **Issy-les-Moulineaux**

Accès : Métro ligne 12, station Mairie d'Issy - 10mn de marche

Bus : 39 – 169 – 123 – 190 – 290

RER et TRAM : Station Issy Val de Seine + Bus

**Horaires : 10 h – 18 h**

Tarif forfaitaire pour la journée d'introduction :  
Individuel : 140€, matériel inclus.