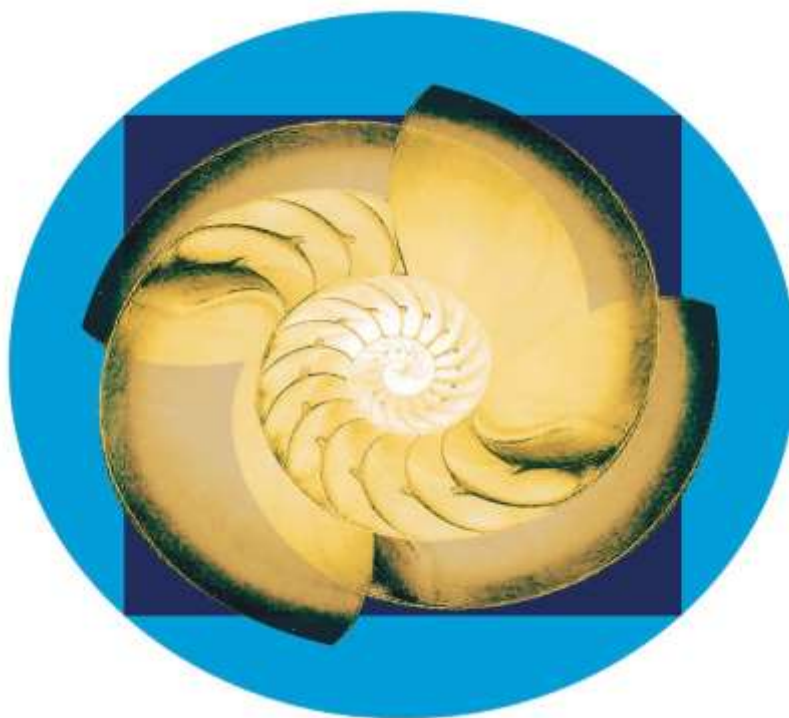


## Cycle de Cinq stages

# *Art et Connaissance de Soi*



### *Méditation et Création*

Bénédicte Charot-Hardy

**Samedi 12 et dimanche 13 octobre 2019 :** *L'enfant intérieur, contacter sa liberté créatrice.*

**Samedi 18 et dimanche 19 janvier 2020 :** *Peinture mandala du Cœur : rayonner.*

**Samedi 28 et dimanche 29 mars 2020 :** *Mariage du féminin et du masculin de l'Etre.*

**Samedi 30 et dimanche 31 mai 2020 :** *Peinture de la Joie de naître Un : se créer, fructifier.*

**Du samedi 4 au mardi 7 Juillet 2020 :** *Peinture de sa souveraineté d'Etre,  
Se donner une image de son talent unique.*

## *La connaissance de Soi par l'art*

Le travail de connaissance de Soi par cette pratique de dessin et de peinture s'ancre dans la première fonction de l'art présente dans toutes les civilisations : de creuset alchimique de l'être, de canal de reliance au sacré intérieur par le symbole et l'imagination créatrice.

***“Le symbole n'est pas une abstraction ...C'est une expérience intérieure rendue visible qui relie l'individu à Soi et au monde parce qu'il crée du sens. Ce sens n'est pas de l'ordre du mental mais du saisissement, de la sensation, cela s'inscrit dans le corps autant que dans l'esprit .”*** C.G.Jung.

L'accès aux symboles et aux archétypes personnels par le biais de la création permet à la conscience de se déployer et accompagne, en les incarnant par l'image, les étapes du chemin de retour vers le centre, le germe, le coeur d'où naît le processus d'individuation.

*«L'art traverse les choses il porte au delà du réel aussi bien que de l'imaginaire.»  
Paul Klee.*

### *Cinq stages de création intuitive et méditative*

La chronologie évolutive des cinq stages donne des images des étapes de sa croissance, de ses mutations et aide à les incarner par l'oeuvre.

L'atelier se divise en trois temps : méditation, création, partage.

Une méditation introductive favorise la présence à Soi et l'émergence d'images intérieures. Ces images sont le reflet de l'imaginal (Henri Corbin) ou imagination active (C.G. Jung), espace entre l'intelligible et le sensible.

Un temps de création inspiré par ces impressions intérieures permet l'intégration en profondeur du sens et de la vibration des informations reçues en méditation. L'inspiration prend corps et vie. L'oeuvre est l'instigatrice et le témoin du cheminement intérieur.

Assumer sa création et en partager les étapes et le ressenti dans le groupe la rend présente au monde.

### *L'intervenante : Bénédicte Charot*

Bénédicte Charot est art-thérapeute depuis plus de dix ans, collabore avec l'institut d'anthropologie spirituelle d'Angers depuis six ans, peintre et professeur d'art depuis 25 ans. Elle s'est initiée à la psychanalyse jungienne, à la symbolique des couleurs, des formes, des images et des rêves.

Après des études aux Beaux-arts de Quimper et une licence d'arts-plastiques à la faculté de Rennes elle a travaillé dans le domaine des arts -appliqués et de l'enseignement pour un public de tout âge. Parallèlement elle continue sa propre pratique artistique comme voie d'initiation.

Elle se forme ensuite à l'art-thérapie d'orientation transpersonnelle et jungienne et étudie la psycho-énergétique. Toute sa pédagogie est orientée vers la libération de la créativité.

**Le lien intime entre création artistique et création de Soi est le fil rouge de toutes ses expériences. Elle élabore une méthode de peinture méditative et intuitive, révélatrice du centre de l'Être. Ses stages sont nés et continuent à naître au creuset de son parcours artistique, de son expérience d'art-thérapeute et de son cheminement spirituel.**

*Peinture de son enfant intérieur:  
Contacter sa liberté créatrice*

**Samedi 12 dimanche 13 octobre 2019**

Un enfant intérieur continue à vivre en chaque adulte à la fois moteur et frein de l'être. Par l'oeuvre, il identifie et reconnaît l'univers de cet enfant, le représente et lui accorde un espace d'expression. Renouer avec sa spontanéité et son élan de vie véritable permet la résilience.

**L'enfant intérieur, son intuition retrouvée, devient le guide de l'adulte.**



## *Peinture-mandala du coeur : rayonner*

**Samedi 18 dimanche 19 janvier 2020**



Le mandala ou peinture centrée est par excellence la forme qui favorise une peinture de l'unité. Sa forme ronde est centre et contenant, coupe pour recevoir, et structure rayonnante évoquant le don. Peindre un mandala de son coeur, de son centre, c'est apprivoiser par l'image symbolique, la géométrie sacrée, sa façon unique d'aimer, sa mesure juste, sa beauté.

“Le coeur-centre invisible est maître et origine de tout...il est aussi bien vide parfait et totale attraction.”  
A de Souzenelle.

## *Mariage du féminin et du masculin de l'Etre:*



**Samedi 28 Dimanche 29 mars 2020**

Il s'agira de peindre - ou de réaliser un collage - de sa vision du féminin et du masculin sacrés personnels et à partir de ces créations d'accomplir une image symbolique de leur union.

L'union du couple intérieur opère un dépassement des contradictions canoniques, de la raison et l'intuition, de l'action et la contemplation. De ces épousailles intérieures, de la sagesse et de l'intelligence, naît un être libre.

**Se donner une image symbolique de son harmonie et de sa plénitude dans une complémentarité retrouvée.**

## *Peindre sa joie d'être Un : se créer, fructifier*

**Samedi 30 mai Dimanche 31 mai 2020**

Par la méditation, chacun convoque un souvenir de sentiment d'Unité ou un rêve de vie porteur de ce potentiel, afin de se laisser habiter par l'état d'être qu'il suscite. La joie ontologique, apparaît sous une forme, une couleur, une image. Cette vision sert de base à une peinture dont le modèle est cette joie intérieure et numineuse.

Par le levier de la création, retourner les fausses croyances engendrant manque de confiance et d'estime de soi, fatalisme et pessimisme en puissance de joie, de création et de vie.

***“Pratiquer la joie dans l’art, cela signifie travailler au coeur même de l’art, à déployer la force de conversion (de retournement) dont la conscience est capable.” Nicolas Go***



# *Représenter sa souveraineté d'Être* *Se donner une image de son talent unique*

**Jeudi 4 juillet Dimanche 7 juillet 2020**

La souveraineté est l'exercice de l'autonomie, de l'indépendance et de l'autorité qui est le socle du sentiment de légitimité d'être. Méditation et création seront intimement liées pour entrer en résonance avec sa propre souveraineté d'Être, ses archétypes, ses images qui contiennent l'information de sa mission de vie.

Dans ce dernier stage, chacun choisit, exclusivement ou alternativement, son ou ses médias de prédilections. Écriture, peinture, sculpture, modelage, photographie, danse... chacun se laisse inspirer par son langage propre pour oser se donner une image de son talent unique.

**“ Chacun de vos pas à travers le vide devient une île fleurie où les autres peuvent poser les pieds.”** Gitta Mallasz



## *Informations Pratiques*

**Durant ces cinq stages chacun est accompagné dans l'exploration et l'intégration de sa dimension de créateur et d'auto-créateur de Soi.**

Chacun est soutenu dans sa création artistique tant sur un plan personnel, qu'esthétique et technique, initié à l'usage de divers médias.

Ces cinq stages ont été conçus comme un ensemble cohérent et évolutif, ils peuvent cependant être suivis individuellement.

**Aucune compétence n'est requise.**

**Le matériel, varié et abondant est fourni.**

**Dans un souci de qualité et de suivi très individualisé, l'effectif maximum de chaque stage est de huit personnes.**

**Tarif : 230 euros le stage pour une inscription au cycle.**

**250 euros le stage pris isolément de l'ensemble.**

**Stage d'été : 450 euros pris séparément et 420 euros avec la participation à deux autres stages.**

**Des arrhes de 30°/° vous seront demandées lors de l'inscription.**

**Les repas ne sont pas prévus mais une cuisine est à disposition.**

**L'hébergement est possible sur place.**

---

### **Renseignements et inscription :**

**Email : [benedicte.charot@gmail.com](mailto:benedicte.charot@gmail.com)**

**Tel : 06 45 70 46 28**

**Lieu des stages**  
*Au Coeur d'un magnifique parc*

**Prieuré Saint Augustin**  
**16 rue du prieuré**  
**49000 Angers**