



Le 11 Octobre 2025

Journée créative

La confiance en Soi avec la créativité
A Médiarives Liège



Proposition de 4 ateliers :

Choix de 2 ateliers entre les 4 à l'inscription.

- Image de soi, avec David Jeanmotte.
- Improvisation, avec Lara Cowez.
- Chant, avec Jonatan Cerrada.
- Peinture intuitive, avec Christine Alexandre.



PROGRAMME

09h20

Accueil des participants

09h30 - 10h00

Conférence et présentation du concept et des intervenants du jour.

10h00 - 10h30

Pause

10h30 - 12h30

Premier atelier thématique choisi lors de l'inscription.

12h30 - 14h00

Alain Boschman nous réglera avec un lunch plein de créativité !



14h00 - 16h00

Deuxième atelier thématique choisi lors de l'inscription.

16h00 - 16h30

Pause

16h30 - 17h00

Debriefing et clôture créative.

**Prix de la journée
(lunch inclus)**

95€



La créativité n'est pas réservée aux artistes:
chacun(e) en possède, il suffit d'oser s'exprimer.



Jonatan Cerrada

Atelier : Chant

Avec Jonatan Cerrada, le chant devient un chemin de reconnexion à soi.

Dans un cadre doux et sans jugement, vous serez invité à oser laisser sortir votre voix, à l'écouter, à la sentir vibrer, à exprimer ce que les mots ne savent pas toujours dire. Un atelier pour libérer l'émotion par le son, retrouver la joie de chanter... et la puissance d'être soi.



David Jeanmotte

Atelier : Image de soi

Un atelier à la fois sensible, ludique et improvisé, David Jeanmotte vous accompagne pour explorer votre image avec recul, bienveillance et humour. À travers des échanges vivants, des propositions inattendues et son regard affûté, vous serez invité à voir autrement ce que vous montrez de vous, à en jouer, à vous en amuser... et à en tirer de la confiance. Un moment plein de rires, de clin d'œil et de vérité, pour se voir sans se juger... et se sentir mieux dans sa peau, tout simplement.



Lara Cowez

Atelier : Improvisation

Lara Cowez vous invite à son atelier pour oser, jouer, se libérer, et surtout se reconnecter à soi à travers le plaisir de l'impro.

Pas besoin d'avoir de l'expérience, juste l'envie de vivre un moment vibrant, inattendu... et profondément humain. Que vous soyez curieux, timide, expressif ou en quête de vous-même, cet atelier est une invitation à prendre confiance en vous ... en toute bienveillance.



Christine Alexandre

Atelier : Peinture intuitive

Avec Christine Alexandre, la peinture devient un langage sans mots. Vous serez invité à laisser les formes et les couleurs surgir spontanément, sans chercher à « bien faire », juste à exprimer ce qui vous traverse. Un moment de création libre et intuitive, pour écouter ce qui veut naître, se laisser guider par l'élan, et poser une trace personnelle, vivante, vibrante. Un atelier pour ressentir plutôt que réfléchir, et reconnecter à la joie pure de créer.

Une organisation



Lieu

RTBF Liège - MEDIARIVES

Bd Raymond Poincaré 15
4020 Liège



Réservation par téléphone au 0477/77.54.24 ou via le formulaire sur
notre site internet www.boost-magic.com