





Sommaire

De	600	nto	tio)
	ése		IUU)

Ateliers Artistiques 5

Fresque	participative	6

Body Painting 12

Peinture Live 15

Portrait 16

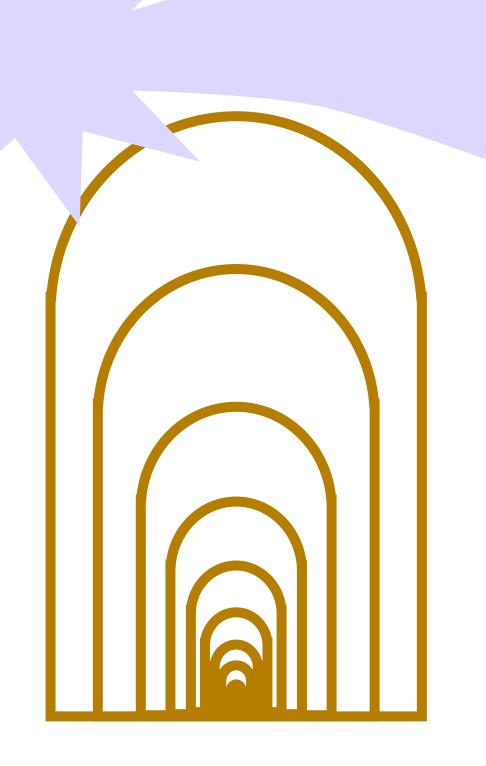
Animations Bien-être 17

Hypnose 18

Méditation guidée 21



Présentation



Hello! Moi c'est Estelle Chambon:)



Mon parcours

Je suis Graphiste, Illustratrice et Peintre depuis 2019 (<u>Maia Imagine</u>). En 2024, je crée une deuxième activité dans le bien-être et le développement personnel en tant que praticienne en hypnose (<u>Maia Origine</u>). Je décide alors d'allier ma passion pour l'art et pour le bien-être dans la médiation artistique.

Mes engagements

Entrepreneure engagée, j'ai à cœur d'œuvrer pour des projets qui ont du sens.

J'ai d'abord œuvré pour la Terre, en tant que Membre fondateur & membre du CA du collectif We Act 4 Earth.

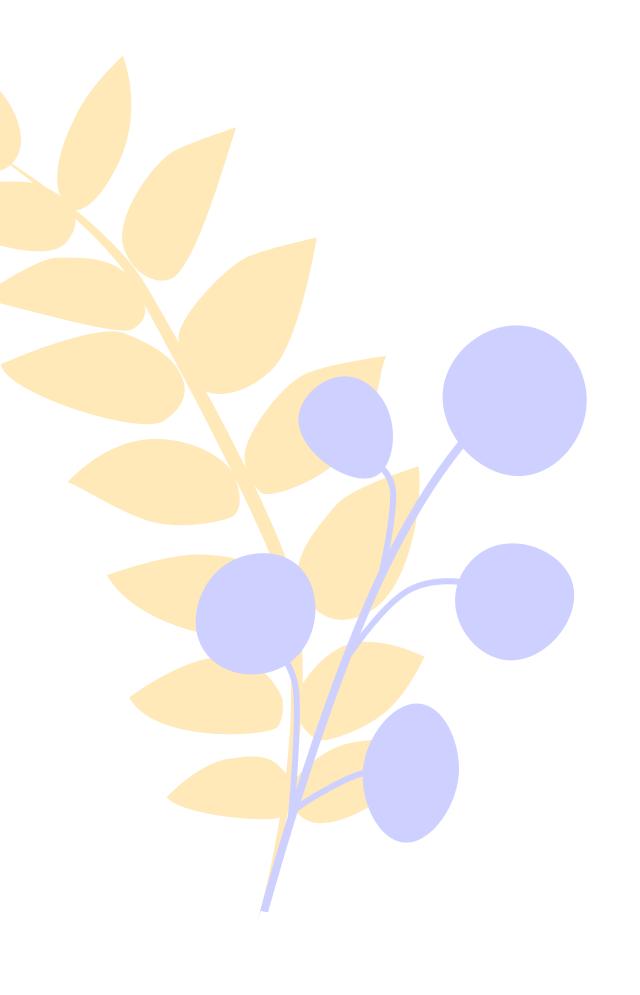
Je dédie une grande partie de mon travail au féminisme. J'ai réalisé plusieurs œuvres pour la Mairie de Castanet autour de la Journée Internationale des Droits des Femmes et d'Octobre Rose.

Je produis beaucoup de contenu en faveur du bien-être (développement personnel) en faisant de l'éducation à travers mes vidéos, illustrations (BD notamment) et en partageant des contes hypnotiques sur Youtube.

Désormais j'ai à cœur d'accompagner l'Humain de manière encore plus globale en proposant des Animations dans les cités, les écoles, événements, en Ephad et dans les Ets de Santé autour de projets artistiques et bien-être.



Ateliers Artistiques

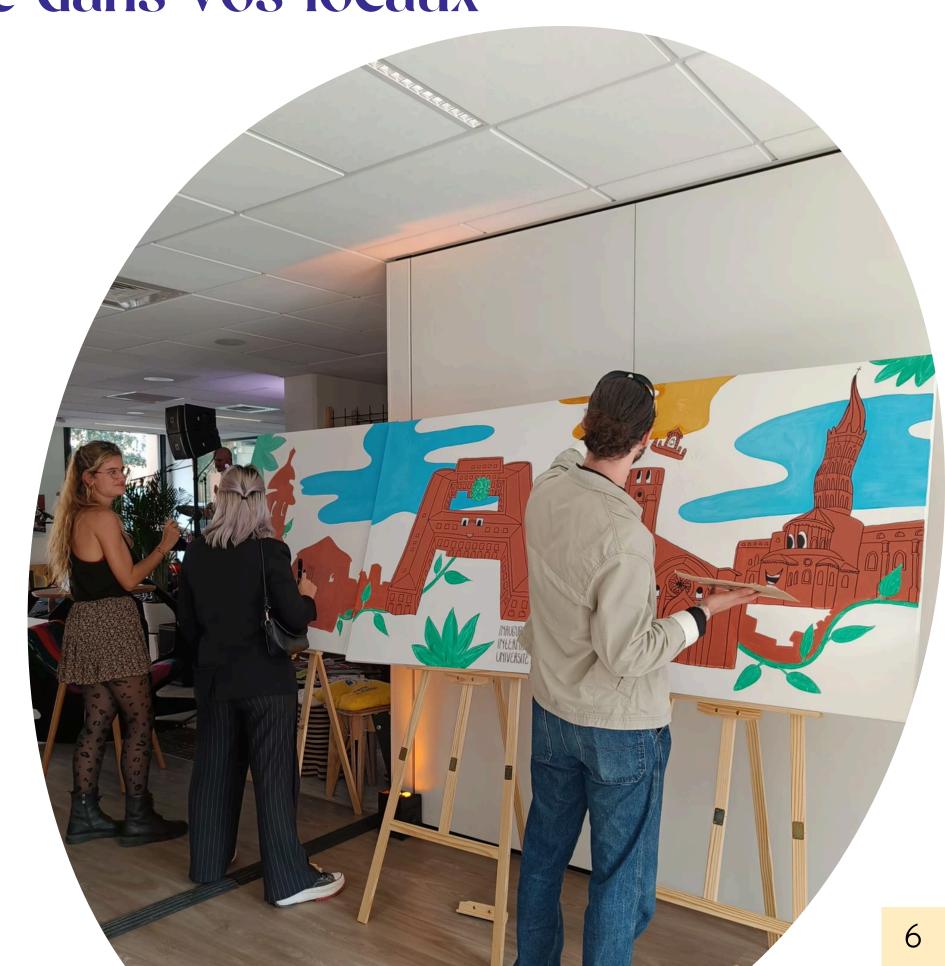


6 bonnes raisons d'en organiser une!

L'Art est une pratique qui relie et qui permet de se vider la tête.

Dans le milieu hospitalier, la pratique d'une fresque collective présente de nombreux avantages :

- Fédérer les enfants et / ou adultes autour d'un projet artistique,
- Apporter de la joie à vos patients en leur permettant de rompre avec l'ennui et la solitude du quotidien,
- Redonner du sens à leur quotidien en les mobilisant autour d'un nouveau projet = gain de confiance en soi,
- Selon <u>une étude de l'OMS</u>, L'art peut être bénéfique pour la santé, tant physique que mentale.
- Nouvelle décoration sur vos murs qui raconte une histoire,
- Bon sujet de communication pour votre établissement qui vous permettra d'avoir un rayonnement positif,



Voici les étapes du projet :

1. Trouver un thème

La première étape du projet consiste à trouver un thème pour la fresque. Le brainstorming peut d'ailleurs impliquer les participants dès cette étape.

2. Choix des médiums à utiliser

Nous allons décider du matériel nécessaire à la réalisation du projet : peinture en tube, pinceaux, poscas, bombes de peintures, pochoirs... Le choix du matériel aura aussi une incidence sur le budget.

3. Création & validation du croquis

À partir de ce thème, et après avoir pris les mesures du mur à peindre, je vais vous proposer une illustration réalisée sur ma tablette ainsi qu'une palette de couleurs.

Je vais aussi vous proposer un panel de motifs dans le thème pour inspirer les participants (et créer des pochoirs au besoin).



4. Préparation du mur

Nettoyage du mur et primaire d'accrochage.

5. Création des pochoirs (optionnel)

Dessin des pochoirs par les participants & découpe dans du papier cartonné. Cette option demande plus de temps et est valable si nous travaillons à la bombe ou au rouleau.

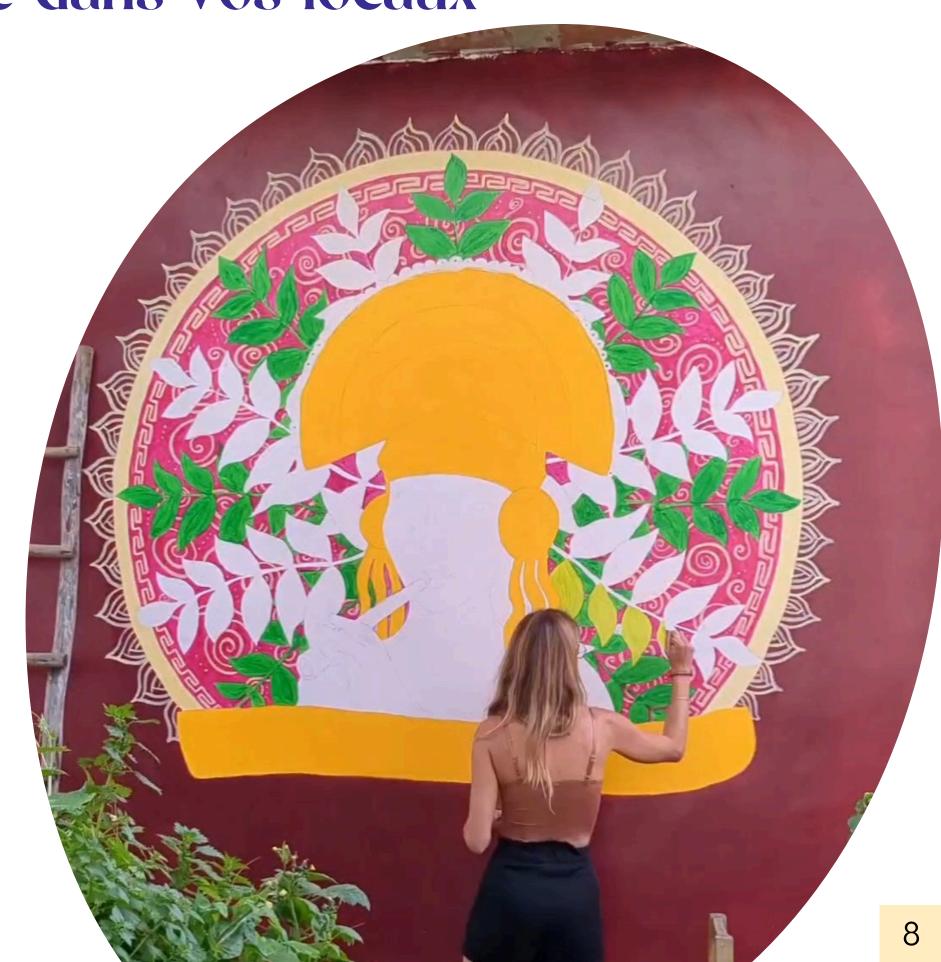
6. Projection & décalcomanie de l'illustration

A l'aide de mon projecteur, réalisation de l'esquisse au crayon et décalco des espaces à colorer sur votre mur. Nous allons délimiter au scotch les espaces à remplir.

7. Peinture de la fresque

Remplissage des espaces à colorier, mise en couleurs de la fresque.

L'illustration pourra légèrement varier entre ce qui était esquissé et l'inspiration des participants.



Une prestation tout inclus

Le matériel est fournis par mes soins, je m'occuperai de faire les achats nécessaires en amont et de tout installer avant l'atelier.

Nous validerons ensemble le matériel nécessaire au moment d'établir le devis.

Je prendrai des photos lors de l'événement et ferai le relai de la communication sur mes réseaux sociaux.

Une offre flexible à 100%

Je penserai l'oeuvre en fonction de vos contraintes techniques et j'établirai mon tarif selon vos besoins, votre budget. Si besoin, nous trouverons ensemble des solutions créatives pour réduire les coûts d'une part, et pour que cela serve à votre communication d'autre part !



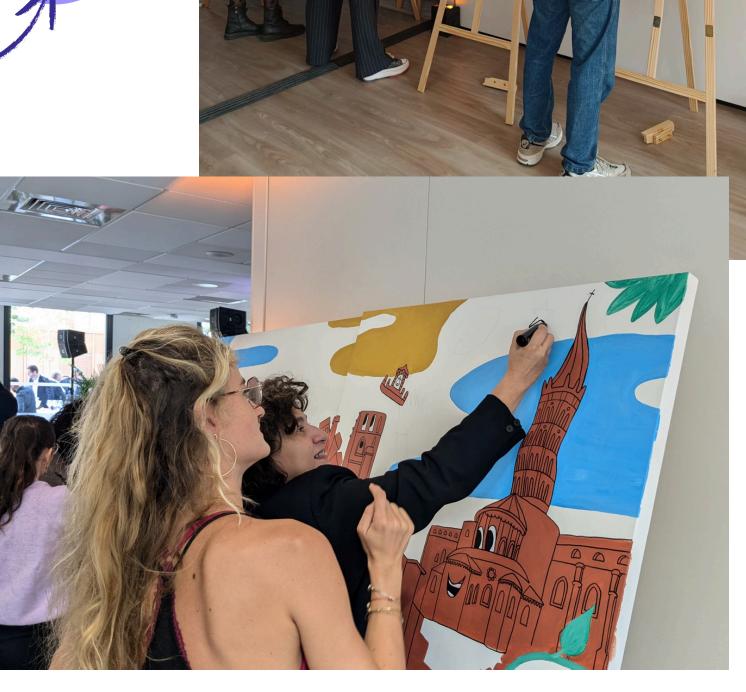
Ateliers artistiques

Exemples de réalisations

Animation d'une fresque participative pour l'inauguration de la Cité Universitaire Paul Sabatier à Toulouse. Regarder la vidéo juste ici







Ateliers artistiques

Exemples de réalisations

Animation d'un atelier peinture dans une retraite artistique en Ariège.





Séances de bodypainting

Le Bodypainting, c'est quoi ?

Le Body painting, c'est un maquillage éphémère réalisé sur le visage ou sur le corps.

Pourquoi cette idée ?

Je réalise du bodypainting en festival depuis des années et je pense que cela ne devrait pas être réservé qu'aux festivaliers! Voici les avantages de cette pratique:

- Bien-être corporel : le pinceau sur la peau procure une relaxation et un bien-être immédiat. La personne qui reçoit le maquillage se sent extrêmement détendue.
- Qui dit bien-être corporel dit reliance au corps = à travers ce drôle de rituel, le patient se reconnecte à son corps, lui apporte du bien-être et "fait la paix" avec lui.
- Le bodypainting permet de se sentir beau / belle et de retrouver confiance en soi
- Adapté à tous les publics : je peux peindre des animaux sur les enfants, des décorations artistiques sur les adultes, des arbres de vie sur les ventres de femmes enceintes...



Séances de bodypainting

Exemples de réalisations



Jes peintures utilisées sont naturelles et adaptées au bodypainting.



Séances de bodypainting

Comment ça marche?

Nous prenons rendez-vous sur une journée ou demi-journée. Le temps de travail dépendra de la complexité de la peinture à réaliser. Compter minimum 20 minutes par participant.

Les ventres de femmes enceintes prennent en général plus de temps ! ;)

Pour les événements de grande envergure, je peux venir avec une amie qui pratique aussi le bodypainting.

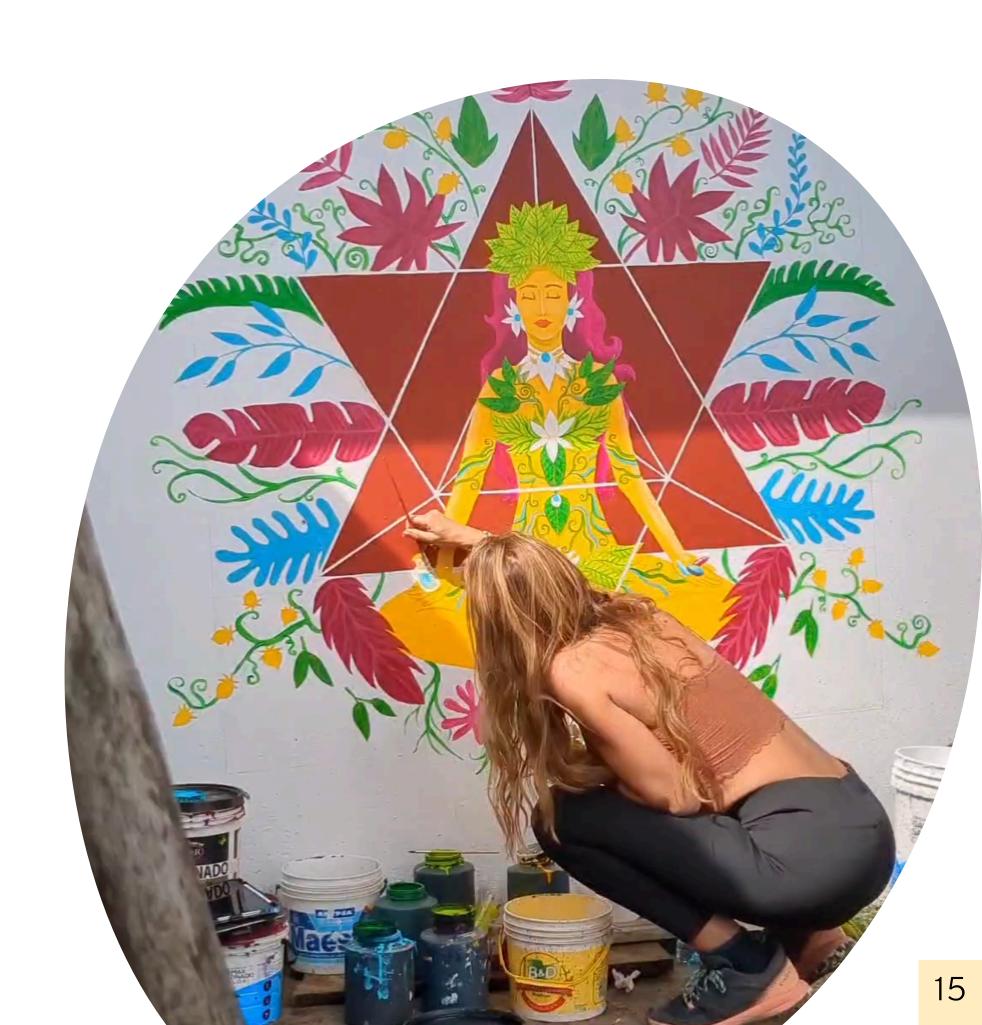


Création d'une peinture live

Comment ça marche?

Pendant votre événement (inauguration, anniversaire, noël d'entreprise...), je réalise une fresque (éphémère ou définitive).

Cela participera à animer votre événement et retiendra l'attention des curieux. Une animation artistique originale à proposer à vos invités.



Portrait des participants

Comment ça marche?





Animations bien-être



Le Voyage hypnotique

Qu'est-ce que c'est?

Une expérience sensorielle pendant laquelle je vais plonger en hypnose un groupe de personnes et le faire voyager dans un conte écrit sur une thématique de votre choix, avec un fond sonore relaxant.

Comment ça se passe?

Cela dure environ 1h à 1h30:

- Introduction pour expliquer ce qu'est l'hypnose, l'état de transe, comment va se passer l'expérience, répondre aux questions éventuelles.
- Cercle de parole autour du thème du jour, météo intérieure de chacun
- Lecture du conte hypnotique (30-40 minutes)
- Les participants sont invités à revenir à eux-même tranquillement
- Cercle de clôture, retour d'expérience partagé, tirage d'oracle



Le Voyage hypnotique

Les bénéfices

La séance apporte une reconnexion à son corps, un moment de calme et de relaxation pour lâcher prise et retrouver de la sérénité.

L'hypnose permet de reprogrammer le subconscient et de vivre des expériences spirituelles, chaque conte étant axé sur une thématique particulière : la confiance en soi, la sérénité, la communication non violente, booster sa créativité, la guérison des blessures de l'âme, rencontrer son enfant intérieur...

Je peux aussi écrire des contes sur la thématique de votre choix.

Les contre-indications

L'hypnose n'est pas adaptée aux personnes présentant des troubles psychotiques car il y a un risque de décompensation.



Le Voyage hypnotique

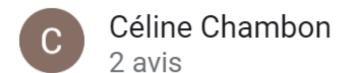
Les avis



★★★★ il y a 3 semaines NOUVEAU

J'ai participé à une session d'hypnose avec Estelle qui m'a complètement transporté. La douceur et rythme de sa voix m'ont enveloppé et m'ont permis de me détendre et me laisser guider avec aisance et tranquillité.

Visité en septembre



\star \star \star \star il y a 4 semaines

J'ai découvert les talents d'Estelle lors d'un atelier de groupe où le thème se portait sur notre intuition, et comment la développer.

La séance fut très agréable, relaxante, je me suis laissée guider par sa voix et sa douceur. Un immense merci ! Visité en septembre Retrouvez certains de mes contes sur ma page youtube



La Méditation guidée

Qu'est-ce que c'est?

C'est le même principe que le voyage hypnotique sauf que je ne plonge pas le public dans un état de transe hypnotique.

Comment ça se passe ?

Cela dure environ 45mn:

- Cercle de parole autour du thème du jour, météo intérieure de chacun
- Lecture de la méditation guidée (20mn environ)
- Les participants sont invités à revenir à eux-même tranquillement
- Cercle de clôture, retour d'expérience partagé



La Méditation guidée

Les bénéfices

Les bénéfices de la méditation sont multiples :

- Plusieurs études ont démontré l'impact de la méditation sur la douleur.
- Chez les personnes dépressives, la méditation se révèle aussi efficace qu'un antidépresseur dans la prévention des récidives
- Produit les mêmes effets que les traitements de référence dans la gestion des troubles anxieux
- Sa pratique régulière développe la plasticité neuronale tout en augmentant l'épaisseur du tissu du cortex préfrontal gauche, impliqué dans les processus cognitifs et émotionnels ainsi que dans le sentiment de bienêtre
- Ralentit la diminution inéluctable avec l'âge du volume de l'encéphale, autrement dit l'espace occupé par notre matière grise, qui contient les corps cellulaires des neurones. Un atout contre le déclin cognitif.



Sources de l'étude.

Rencontrons-nous:)

Une personne pour 2 entités dédiées à l'art et au bien-être :)

Estelle Chambon 06 01 96 06 40



hello@maia-imagine.fr maia-imagine.fr











hello@maia-origine.fr maia-origine.fr



