



LA CRÉATION

UN PROCESSUS VIVANT

PEINTURE + FELDENKRAIS

avec Mar Moreno et Juliette June

11 AU 14 JUILLET 2026

RETRAITE À BRISCOUS (64)

INSCRIPTIONS nouvellejune.com • nouvellejune@gmail.com • 06 26 62 78 73

4 JOURS POUR

- ENTRER DANS L'INTIMITÉ DE TA PEINTURE
- VIVRE AU QUOTIDIEN L'ÉTAT DE CRÉATION
- SORTIR DE TES HABITUDES LIMITANTES ET DÉVELOPPER TA CAPACITÉ D'ADAPTATION
- CONSOLIDER TON SUPPORT INTERNE POUR TRAVERSER LE PROCESSUS CRÉATIF DANS LE PLAISIR
- CRÉER DES OEUVRES HABITÉES



UNE RETRAITE POUR CRÉER EN LIEN PROFOND AVEC TOI



Mar Moreno & Juliette June ont uni leurs approches pour créer un **processus unique qui te reconnecte à ta source créative** et te permet de peindre à partir d'un espace vivant, libre et profond:

1. Avec Mar, tu entres dans un état de réceptivité grâce au mouvement, à l'écoute fine du corps et à la **méthode Feldenkrais**.
2. Avec Juliette, tu explores **la peinture et toute forme d'art dans cet état d'ouverture**.

Pendant cette retraite, tu vas mettre en pratique les **fondamentaux** de la méthode: ta capacité à SENTIR, à ENTRER EN MOUVEMENT et à PLONGER dans la création en toute confiance. Tu vas apprendre à TE SOUTENIR pour **traverser le processus créatif dans le plaisir** quelque soit la situation, en peinture, dessin, écriture. Il y aura aussi beaucoup de temps pour explorer ton processus créatif personnel et produire des oeuvres habitées.

POUR QUI?

POUR LES CRÉATIFS
DÉBUTANTS OU CONFIRMÉS
QUI ONT ENVIE DE VIVANT



Cette retraite est pour toi si

- tu as envie de créer avec sens, aisance et moins de volonté
- ta créativité est en pause, en perte d'inspiration ou tu es fatigué.e de produire
- tu sens que **ta pratique a besoin d'espace, de souffle, de vivant**
- tu as le désir d'un projet créatif mais pas le temps d'y penser ou l'énergie pour le mettre en oeuvre
- tu as envie d'un temps dédié à la création

Tu repars avec

- une compréhension du processus de création qui t'amène à l'autonomie dans ta pratique => tu vas pouvoir te débrouiller tout seul, dans les moments de flow comme dans les moments difficiles et **tu pourras te perdre dans des horizons inconnus sans pour autant te sentir perdu**
- une oeuvre courageuse
- une démarche habitée qui te ressemble
- une profonde clarté sur ta manière unique de créer



— TÉMOIGNAGE —
PARTICIPANT

MAYLIS

“La pratique artistique proposée par Mar et Juliette est d’une richesse exceptionnelle ! Grâce à l’écoute du corps, et à la pratique du Feldenkrais, j’ai pu accéder à une profondeur et à un état de conscience très nourrissants.”

STAGE PEINTURE + FELDENKRAIS
AVRIL ET MAI 2025

TARIF / INSCRIPTION

RETRAITE

La création, un processus vivant

Du samedi 11 juillet 2026 9h au mardi 14 juillet 2026 17h
Briscous (64) • 8 places

Tarif (enseignement + matériel de peinture) 625€
ou 550€ si inscription avant le 30 mai 2026
+ hébergement selon ton choix à partir de 65€/jour

INSCRIPTION

Ton inscription est validée à réception des arrhes (150€) sur le
site: nouvellejune.com/fr/stages-peinture-feldenkraiss



UNE QUESTION?

Appelle-nous au 06 26 62 78 73
Ecris-nous à nouvellejune@gmail.com
ou moreno.mar9@gmail.com

“J'AI DÉCOUVERT QUE JE POUVAIS ALLER CHERCHER AU
FOND DE MOI DES ÉNERGIES DIFFÉRENTES, SIMPLEMENT
EN PRENANT LE TEMPS D'ÉCOUTER MON CORPS.” SYLVIE



“UN COCON DE BIEN-ÊTRE AU SERVICE
DE MA CRÉATIVITÉ.” MARINE

INSCRIPTIONS nouvellejune.com • nouvellejune@gmail.com • 06 26 62 78 73