

## ATELIER D'ÉCRITURE ET BIEN-ÊTRE...

Au début de l'atelier, quelques rituels pour entrer en douceur dans l'espace de l'écriture. Des sons, des gestes pour se reconnecter avec ses mains, la feuille de papier, le stylo...



Les propositions d'écriture encouragent le déploiement de notre imaginaire, de notre créativité.



Et parfois, l'écriture prendra une dimension intuitive, laissant notre fameuse « Petite Voix » s'exprimer dans nos feuilles de papier...

**Intéressé·e pour participer à un atelier découverte et recevoir le programme des ateliers 2025-2026 ?**

Envoyez vos coordonnées à :  
**[delairetdesplumes@gmail.com](mailto:delairetdesplumes@gmail.com)**

**Pascaline Mainguy**, accompagnatrice de l'écrit et animatrice passionnée. Formée à l'élaboration et à l'animation d'ateliers d'écriture par le CREPS, avec le soutien de la Région Pays de la Loire, de l'État et de la Mairie de Nantes. Formations complémentaires : « L'écriture biographique », « Les Arts en ateliers d'écriture », « L'écriture publique ». Vingt ans d'expériences professionnelles dans l'univers des mots et des livres. Diplômée de Lettres.

# de l'Air & des Plumes

*Libère l'écriture !*



**Ateliers d'écriture créative  
Accompagnements à l'écriture**

06 79 83 78 39  
[delairetdesplumes@gmail.com](mailto:delairetdesplumes@gmail.com)  
[www.delairdesplumes.fr](http://www.delairdesplumes.fr)



## MAIS POURQUOI DONC DES ATELIERS D'ÉCRITURE ?

Mais pour plein de bonnes raisons !  
S'offrir des moments à soi,  
s'exprimer,  
éveiller son imaginaire,  
libérer et déployer sa créativité,  
être ensemble,  
partager.



## ÉCRIRE, ÉCRIRE... D'ACCORD, MAIS QUOI ?

Mais...Tout ! Car tout peut faire signe  
et devenir écriture.  
Des propositions variées,  
toujours accessibles,  
chacun·e se saisit de ces invitations  
à sa mesure.

## ET ON ÉCRIT OÙ ?

Dans un lieu confortable, chaleureux.  
autour d'un café, un thé, ou autre breuvage...



Et parfois... L'écriture ira prendre l'air  
et voir là-bas si elle y est !  
en balade nature, lors d'une sortie culturelle,  
dans un lieu touristique, ou insolite...

