

Qu'est-ce que le Dot Painting ?



Le dot Painting (ou pointillisme) est une technique artistique qui consiste à créer des motifs, des images ou des mandalas en appliquant une série de points colorés très serrés qui ne se mélangent pas.

Origines :

Cette pratique trouve ses racines dans l'art aborigène d'Australie, où elle était utilisée lors de rassemblements rituels pour raconter des histoires et représenter leur conception holistique du monde.

Ses bienfaits thérapeutiques :

Le dot painting est aujourd'hui largement utilisé en art-thérapie pour ses nombreux bénéfices psychologiques et émotionnels :

- **Réduction du stress**
- **Lâcher-prise**
- **Concentration et recentrage**
- **Boost de confiance en soi**
- **Accessibilité (Aucun talent artistique requis, matériel peu coûteux, technique rapide à assimiler)**

En pratique :

- **Matériel minimal** : peinture acrylique, supports (galets, toiles, bois), et outils pour poser les points (coton-tige, bâtonnets, marqueurs)
- **Pas de pression** : le résultat esthétique importe peu, c'est le processus qui compte
- **Effet hypnotique** : la répétition des points crée un rythme apaisant qui favorise la détente et la créativité

C'est une activité idéale pour s'accorder un moment de calme, respirer et reconnecter avec sa créativité, quel que soit votre niveau artistique.

*Prochain atelier dot painting en attente
Tout équipement compris
Possibilité d'acheter les instruments sur place*