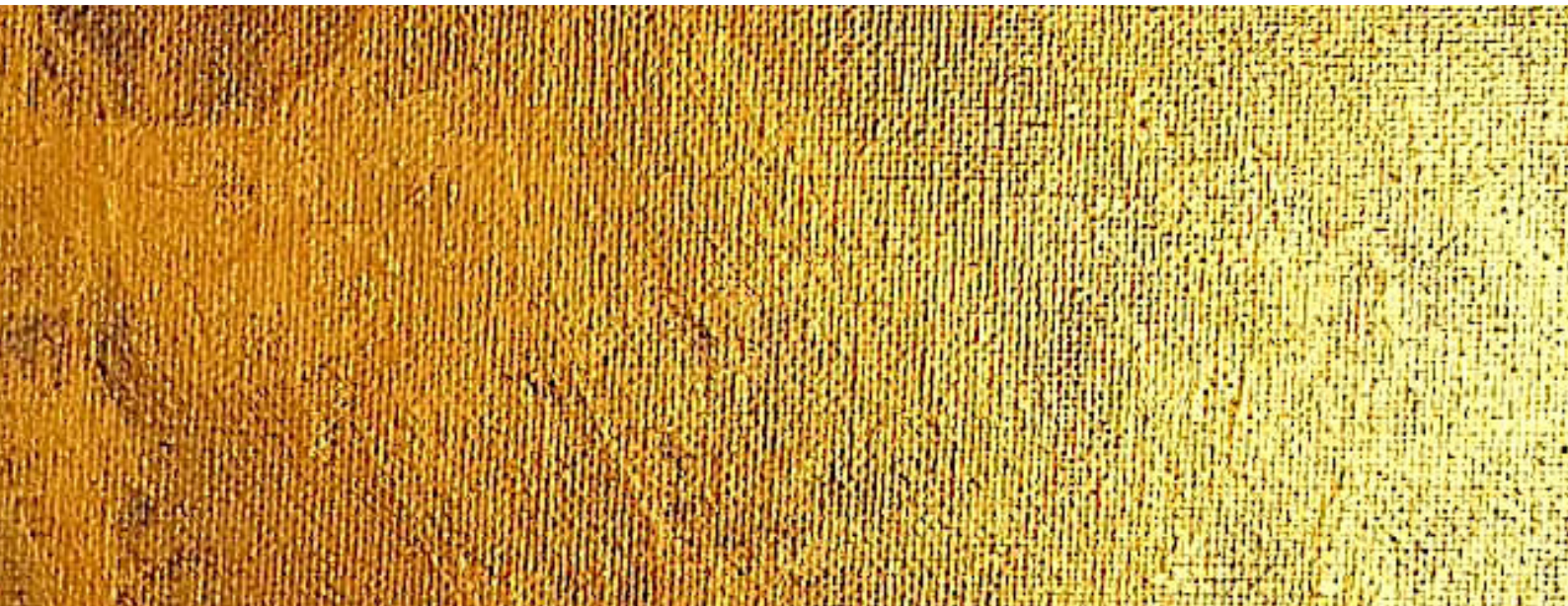
Etat de Flow

Résidence
d'**Artistes**
Conscients

CONFÉRENCES ATELIERS & EXPOSITIONS

par l'artiste et conférencière
Elisabeth Smeysters

• Etat de Flow •



Elisabeth Smeysters

***Artiste, facilitatrice, conférencière, & enseignante de Yin Yoga** pour les artistes et créateurs conscients.*

État de Flow est une résidence d'artistes conscients — créée par Elisabeth Smeysters — qui contribue à la mise en œuvre et à l'alignement de projets de création.

Le processus créatif est facilité et nourri grâce à des espaces d'accompagnement, d'inspiration, de transmission, de rencontre, d'exploration et d'intégration.

L'occasion pour les artistes et créateurs, qu'ils soient confirmés ou en devenir, de (re)penser leur projet, d'**explorer leur créativité**, d'**aligner leur vision**, de retrouver de la clarté mentale et émotionnelle et de relancer leur énergie créatrice.

...

L'État de Flow est une quête infinie. Au micro de son **podcast**, Elisabeth fait le tour de cette boule aux milles facettes, **pour ouvrir l'accès à une créativité sereine et consciente.**

...

Découvrez son parcours complet en fin de dossier.

Résidence d'**Artistes** Conscients
www.etatdeflow.com/podcast
elisabeth@etatdeflow.com | +33 7 50 29 58 81

CONFÉRENCES
ATELIERS
& EXPOSITIONS

par l'artiste & conférencière
Elisabeth Smeysters
• Etat de Flow •

Nous sommes tous creatifs

***La créativité**, un talent **exploité ou exploitable**.*

Objectif :
Libérer la créativité des *salariés, dirigeants, entrepreneurs, créateurs et artistes* en visant et en valorisant les terrains fertiles au déployement de leur créativité.

Synopsis :
Et si nous étions tous bien plus créatif que nous le pensions ? La créativité n'est pas réservée aux artistes. Elle **est une compétence innée qui se développe dès l'enfance en créant de nouvelles combinaisons** d'idées, de mots, d'images, etc. pour trouver des solutions ou proposer une vision personnelle du monde. Seulement, tout le monde n'a pas eu le même espace dédié à sa créativité, ni la même valorisation de celle-ci, au cours de sa vie.

Au terme de cette conférence, **la lumière sera faite sur vos talents créatifs et sur ce qui empêche ou favorise l'épanouisement de votre créativité**.

Option Ateliers :
- Création collective | Fresque
- Exploration créative | Mandala, moodboard, journal créatif, etc.
- Réflexion commune et observation des espaces où vous êtes individuellement créatifs (en petit groupe).
- Création de synergies florales individualisées pour soutenir la libération de la créativité de chacun (en petit groupe ou en individuel).
- Table ronde

Etat de Flow
Résidence d'**Artistes** Conscients
www.etatdeflow.com/podcast
elisabeth@etatdeflow.com | +33 7 50 29 58 81

(c) Elisabeth Smeysters

CONFÉRENCES
ATELIERS
& EXPOSITIONS

par **Elisabeth Smeysters**
• Etat de Flow •

Creer, c'est être libre !

Le pouvoir thérapeutique de l'art et la créativité.

Objectif :
Offrir à *tous, salariés, entrepreneurs, artistes et créateurs,...* un espace d'expression personnel et de libération de leurs émotions et frustrations, en valorisant l'influence de l'art et de la créativité.

Synopsis :
À côté de ses besoins fondamentaux, l'être humain ne peut et ne pourra jamais se priver de jeu, de créativité, d'introspection et d'expression personnelle.

L'art et la créativité, par leur capacité à nous connecter à soi, au vivant, à l'instant présent et aux autres, **nous permettent**, à la fois, **d'apaiser notre anxiété et de sortir de nos dérives mentales et émotionnelles, et de nos dépendances.** Ils sont une repiration méditative ! Ils nous **remettent en mouvement, libèrent la frustration et rompent avec l'ennui.** Et toute création est **l'occasion d'exprimer une émotion, de libérer un trop plein et de créer de l'harmonie en soi.**

En bref, **l'art nous fait nous sentir vivant !** Au terme de cette conférence, vous ne verrez plus vos activités créatives de la même façon et vous disposerez d'**un outil d'autonomie thérapeutique** !

Option Ateliers & Expositions :
- Exploration créative | Mandala, moodboard, journal créatif, etc.
- Immersion au coeur de l'art | Déambulation méditative au musée.
- Exposition d'oeuvres dans vos locaux.
- Table ronde

Etat de Flow
Résidence d'**Artistes** Conscients
www.etatdeflow.com/podcast
elisabeth@etatdeflow.com | +33 7 50 29 58 81

CONFÉRENCES
ATELIERS
& EXPOSITIONS

par **Elisabeth Smeysters**
• Etat de Flow •

Valoriser la pensee divergente pour liberer la creativite

Explorer de nouveaux possibles en ouvrant l'angle de vue.

Objectif :
Faciliter l'ouverture d'esprit et l'expansion de la créativité de *tous, salariés, dirigeants, entrepreneurs, artistes et créateurs,* en permettant et en valorisant d'autres angles de vue.

Synopsis :
Une question n'a pas qu'une seule réponse. **Autour des couleurs primaires, il y a un océan de couleurs secondaires à saisir et à appréhender.** De même, une information a toujours des nuances. Alors, **osons ébranler les croyances et habitudes** avec nos questions, nos remises en question et nos demandes de précisions **pour faire expanser nos projets et créations**.

Valoriser l'existence de divergences permet d'explorer d'autres sentiers, d'autres possibles, et mène à **des voies nouvelles et insoupçonnées**. Le brainstorming, la collaboration et l'inclusion sont, ici, quelques-unes des opportunités remarquables de **rassembler des expériences nuancées.** De même, une **qualité d'écoute et d'empathie** offre, à chaque participant, **plus d'audace, de liberté et de pertinence dans ses interventions et donc, dans sa créativité et sa création**.

Option Ateliers :
- Mise en place d'un espace de partage collaboratif ouvert.
- Animation d'une table ronde ou d'un podcast pour faciliter le partage et la valorisation de nouvelles nuances sur un sujet donné.
- Table ronde

Etat de Flow
Résidence d'**Artistes** Conscients
www.etatdeflow.com/podcast
elisabeth@etatdeflow.com | +33 7 50 29 58 81

CONFÉRENCES
ATELIERS
& EXPOSITIONS

par **Elisabeth Smeysters**
• Etat de Flow •

Liberez votre creativite authentique !

L'audace d'être soi dans ses créations.

Objectif :
Ôter les frontières créatives des *artistes, créateurs, entrepreneurs, dirigeants et étudiants* et les autoriser à mettre d'eux dans leurs créations, en visant et en valorisant les conditions à une créativité fertile et authentique.

Synopsis :
Tout artiste se confronte, un jour ou l'autre, à ses **limites imposées par son éducation, ses références et ses maîtres**, mais aussi par **son environnement ou encore son hygiène de vie**. Face à la frustration que cela engendre, il est essentiel de reconsidérer les frontières que l'on a fini par s'imposer et de comprendre **les bases d'une créativité fertile et authentique** pour **ouvrir le champ des possibles, inventer de nouveaux codes et jouer avec**.

Il ne s'agit pas ici d'être original pour être original, mais d'être audacieusement soi et d'ôter les limites pour **créer avec cohérence et justesse** ; Dire ce que l'on a à dire, se laisser toucher et accepter de toucher à son tour, car **c'est de cette manière que l'on impacte le monde !**

Option Ateliers :
- Inspiration créative (documentaire, portrait d'artiste, etc.) et réflexion sur comment l'infuser librement.
- À partir de ce qui vous inspire au quotidien, observation et réflexion sur comment l'infuser en restant soi.
- Méditation et exploration créative | Journal créatif, moodboard, etc.
- Réflexion commune autour de certains points abordés qui ont suscité un questionnement et de la curiosité.

Etat de Flow
Résidence d'**Artistes** Conscients
www.etatdeflow.com/podcast
elisabeth@etatdeflow.com | +33 7 50 29 58 81

CONFÉRENCES
ATELIERS
& EXPOSITIONS

par **Elisabeth Smeysters**
• Etat de Flow •

Offrir son art dans la rue

Leçons d'une expérience qui fait fasciller nos résistances.

Objectif :
Partager aux *créateurs, artistes, entrepreneurs et dirigeants* les leçons apprises d'une idée aussi simple d'apparence que celle d'exposer et d'offrir ses oeuvres dans la ville, à partir de mon expérience d' « Art à emporter ».

Synopsis :
« Art à emporter » est le **projet de street art** que j'ai mis en œuvre cet été. Le concept : **offrir de l'art gratuitement en accrochant des œuvres dans la ville**.

Offrir son art n'a rien d'anodin. L'expérience nous interroge et **fait vaciller toute une série de résistances** : **À quel point suis-je prêt.e à offrir mon art gratuitement ?** Mes œuvres vont-elles être adoptées ? Que vont penser ceux qui me voient en pleine action ? Et si la pluie et le vent les détruisent ? Le **détachement** est la qualité la plus déterminante de cette expérience.

Se lancer dans un tel projet nous pousse à **affirmer notre véritable impulsion.** En plus de donner du baume au cœur à celui qui le trouve et d'être une véritable **expérience du don**, c'est l'opportunité de **créer du lien autrement** et d'oser **montrer son art** au grand public. Et ce **changement de cadre créatif** est aussi l'occasion de changer de perspective sur son processus créatif et sur sa création.

Option Ateliers :
- Création d'oeuvres destinées à être exposées et offertes dans la rue.
- Table ronde

(c) Elisabeth Smeysters

Etat de Flow
Résidence d'**Artistes** Conscients
www.etatdeflow.com/podcast
elisabeth@etatdeflow.com | +33 7 50 29 58 81

CONFÉRENCES
ATELIERS
& EXPOSITIONS

par **Elisabeth Smeysters**
• Etat de Flow •

L'art pour demain

Changer le monde, une création à la fois.

Objectif :
Ouvrir les perspectives *de l'artiste, du créateur et de l'entreprise* **et remettre de la conscience dans et sur ses créations** pour faire oeuvre dans chacune de ses interactions avec le monde.

Synopsis :
L'art est essentiel… pour aujourd'hui, et pour demain ! **Il permet de débusquer les angles morts de nos consciences en ouvrant les perspectives.** Il est un **catalyseur qui peut initier les changements et les ajustements nécessaires pour la continuité de la société**.

Les artistes sont ceux dont le monde a besoin pour retrouver sa santé et pour **transmettre des messages quand le mental résiste**. Avec l'art, l'information passe sur un plan plus subtil, contre lequel le mental n'a pas de prise. De ce fait, en mettant **nos valeurs et de la poésie au coeur de nos créations, celles-ci impulsent une nouvelle vision et, de surcroît, un nouveau comportement** naturellement.

De la même sorte, **l'art encourage la connexion**. Outre la connexion entre un artiste et son œuvre, un artiste et son public, une œuvre et son public — en bref, entre les êtres et le vivant — la créativité et l'art sont **une voix de reliance entre les hommes, au-delà des différences**, et nous rendent plus empathiques.

Option Ateliers & Exposition :
- À partir de cas concrets (les vôtres), observation et réflexion sur comment mettre plus de sens et de conscience dans vos créations (en petit groupe ou en individuel).
- Exploration créative | Journal créatif, mindmapping, etc.
- Exposition d'oeuvres dans vos locaux.
- Table ronde

Etat de Flow
Résidence d'**Artistes** Conscients
www.etatdeflow.com/podcast
elisabeth@etatdeflow.com | +33 7 50 29 58 81

(c) Elisabeth Smeysters

CONFÉRENCES
ATELIERS
& EXPOSITIONS

par **Elisabeth Smeysters**
• Etat de Flow •

Alignez votre vision au contact de l'art

Retrouver la clarté dans vos idées et vos créations.

Objectif :
Valoriser l'art comme catalyseur et outil d'alignement privilégié auprès des *créateurs, artistes, entrepreneurs et dirigeants* en exposant son influence sur l'émotionnel, le mental et l'énergie.

Synopsis :
Que vous soyez dans une phase de vide créatif, ou, simplement, que vous cherchiez un vent nouveau dans vos créations ou à faire le plein d'énergie créative, vous serez surpris de l'**impact d'une immersion au coeur de l'art !**

Parce que l'art est vibratoire (par ses formes, ses symboles, ses couleurs, ses sons,...), il a le pouvoir d'**agir sur votre humeur, sur votre énergie et sur votre capacité de réception d'informations**. Quand vous vous laissez toucher par une oeuvre, que vous soyez créateur ou spectateur, celle-ci crée un mouvement intérieur et influence votre état émotionnel, mental et énergétique. **L'art vous ouvre ainsi l'accès à des potentiels enfuis et à de nouvelles perspectives** ; il ravive votre flamme et vous réaligne sur votre axe.

Au terme de cette conférence, vous aurez une meilleure idée de l'**influence de l'art sur votre vision et inspiration créative** et vous repartirez avec l'élan de vous immerger au coeur de l'art plus régulièrement.

Option Atelier & Expositions :
- Immersion au coeur de l'art | Déambulation méditative au musée.
- Exposition d'oeuvres dans vos locaux.
- Exploration créative | Mindmapping, moodboard, journal créatif, etc.

Etat de Flow
Résidence d'**Artistes** Conscients
www.etatdeflow.com/podcast
elisabeth@etatdeflow.com | +33 7 50 29 58 81

(c) Elisabeth Smeysters

CONFÉRENCES
ATELIERS
& EXPOSITIONS

par **Elisabeth Smeysters**
• Etat de Flow •

L'engagement dans / pour votre art

Dédier une place centrale à vos créations.

Objectif :
Donner les clés aux *artistes, créateurs, entrepreneurs et chefs d'entreprises* **pour raviver la flamme et approfondir leurs liens avec leurs créations et leur art.**

Synopsis :
Quelle place donnez-vous à votre art dans votre vie ? Tel un enfant, **vos créations ont besoin de vous à leurs côtés, et de votre pleine présence, pour s'épanouir.** Elles attendent que vous rentriez à la maison et que vous vous occupiez d'elles, que vous leur accordiez **du temps (en tête à tête) et de l'espace (physique et mental)**. En bref, **elles ont besoin de votre dévouement !**

Votre art s'expanse dans l'inspiration et dans la pratique. **En le mettant de côté, c'est vous que vous écartez de vos priorités.** Au terme de cette conférence, vous aurez toutes **les clés pour resserer les liens avec votre créativité**.

Option Ateliers :
- Profitons de l'occasion pour créer un rendez-vous avec votre création.
- Réflexion commune et mise en lumière de ce qui vous empêche individuellement de vous engager dans votre art et comment y remédier.
- Création de synergies florales individualisées pour soutenir votre engagement avec votre art (en petit groupe ou en individuel).

Etat de Flow
Résidence d'**Artistes** Conscients
www.etatdeflow.com/podcast
elisabeth@etatdeflow.com | +33 7 50 29 58 81

CONFÉRENCES
ATELIERS
& EXPOSITIONS

par **Elisabeth Smeysters**
• Etat de Flow •

Faire alliance avec les elixirs floraux pour soutenir votre processus creatif

Équilibrez vos états d'âmes et libérez votre créativité.

Objectif :
Comprendre **comment les élixirs floraux équilibrent l'état d'être, émotionnel et mental** des *entrepreneurs, créateurs, artistes, dirigeants et salariés* afin de créer une alliance avec ces remèdes 100% naturels dans chaque étape du processus créatif.

Synopsis :
Après un rappel des étapes du processus créatif et une présentation du **fonctionnement précis** des synergies florales, vous aurez une meilleure compréhension de l'**effet harmonisant et équilibrant** des fleurs de Bach et élixirs floraux contemporains **sur votre état émotionnel, mental et énergétique**, et de leurs **sphères d'action dans le domaine de la créativité et de l'art**.

Au terme de cette conférence interactive, vous aurez une vue éclairée sur **l'alliance que vous pouvez créer avec les élixirs floraux dans vos phases créatives**, comment ils peuvent soutenir votre processus créatif et comment ils peuvent vous aider à vivre votre art dans la fluidité.

Option Ateliers :
- Réflexion commune et mise en lumière des états d'âmes et résistances que vous traverser dans les différentes phases du processus créatif et observation des élixirs floraux qui peuvent vous soutenir.
- Création d'une synergie florale personnalisée pour chaque participant. Chacun repart avec sa fiole d'élixirs floraux. (En petit groupe ou en individuel.)

Etat de Flow
Résidence d'**Artistes** Conscients
www.etatdeflow.com/podcast
elisabeth@etatdeflow.com | +33 7 50 29 58 81

(c) Elisabeth Smeysters

CONFÉRENCES
ATELIERS
& EXPOSITIONS

par **Elisabeth Smeysters**
• Etat de Flow •

Suspendre le temps lors d'un bain sonore meditatif

Se relaxer au son des instruments acoustiques.

Objectif :
Découvrir la puisance relaxante d' un voyage sonore.

Synopsis :
Ici, tout est calme, paisible et léger. Plus de passé, pas de futur. Le temps est arrêté. Dans la douceur et la quiétude du moment présent, les bains sonores sont **une parenthèse méditative et relaxante**. Ils vous invitent à rejoindre votre espace intime et à ressentir le mouvement dans votre corps au travers de voyages guidés par les mots, les sons et les silences. La musique **facilite le lâcher prise et ouvre votre imaginaire**.

Le voyage commence par quelques mots échangés ensemble et se termine par un partage d'expérience pour ceux qui le souhaitent, autour d'une boisson réhydratante.

Exemples à découvrir ici.

Option Atelier :
- Méditation et voyage sonore aux bols tibétains, carillons et zagdrum.

Etat de Flow
Résidence d'**Artistes** Conscients
www.etatdeflow.com/podcast
elisabeth@etatdeflow.com | +33 7 50 29 58 81

Elisabeth Smeysters

Parcours d'une créative férue d'art et de flow.

« État de Flow existe depuis le printemps 2019, avec la création du **podcast** (+120K écoutes), et fait écho à mon parcours personnel pour trouver la fluidité dans mon œuvre personnelle.

Formée à l'art visuel & à l'événementiel en Belgique, où je suis née, **j'évolue et œuvre dans le milieu artistique et musical pendant 9 ans**, entre Liège, Bruxelles et Paris *(graphiste freelance, organisatrice et productrice de concerts, chef de projets artistiques en labels)*, avant de faire une _pause_ pour **retrouver mes valeurs et ma créativité autrement**.

Traiteur créatif & durable en entreprise pendant 4 ans, au sein de ma propre entreprise, je m'initie à l'**alimentation naturopathique**. Je co-écris le **livre** *"Mon programme pour rééquilibrer mon alimentation en douceur"*, donne des **conférences et ateliers** et **fais œuvre sur table**.

Dans le même temps, je poursuis mon **exploration du flow et de la sérénité** avec la méditation, la connexion à la nature et à l'instant présent. Je me forme à la **grammaire des émotions** (Méthode Filliozat), puis au **Yin Yoga** – que j'enseigne depuis 2019.

Après le confinement, je reviens à l'essentiel, à l'origine. Je réintège **l'art au centre**.

Je me forme à **l'art du son (sonothérapie)** et aux **élixirs floraux (fleurs de Bach et élixirs contemporains)**, avec le désir de continuer d'accompagner et de diffuser des clés, pistes de réflexion et puissants outils d'alignement récoltés en route, en les mettant **au service de l'Œuvre et de la création consciente**. »

Etat de Flow

Résidence d'**Artistes** Conscients
www.etatdeflow.com/podcast
elisabeth@etatdeflow.com | +33 7 50 29 58 81

Etat de Flow

Résidence d'**Artistes** Conscients

www.etatdeflow.com/podcast
elisabeth@etatdeflow.com
+33 7 50 29 58 81