

# Sommaire

Introduction.....	4
Accessoires et matériel.....	6
Conseils et méthodes.....	10
<b>Les sujets à peindre</b> .....	<b>15</b>
Saisir l'instant.....	16
Observer la nature.....	22
Lâcher prise.....	32
Liberté.....	40
Déployer ses ailes.....	50
Voyage intérieur.....	56
Beauté intérieure.....	64
Sérénité de l'instant présent.....	70
Grandir en harmonie.....	76
Prêt pour l'envol.....	82
Gentillesse.....	88
L'harmonie de la nature.....	96
L'essence d'une rose.....	102
Confiance naturelle.....	108
Joie.....	114
Mouvement délicat.....	120
À propos de l'autrice.....	128