

T.O.M.E

La formation personnalisée



L'ART DE LA CRÉATIVITÉ
& DE LA RÉUSSITE ARTISTIQUE

Gallizia

Volume 1

TABLE DES MATIÈRES

Dédicaces	10
Qui suis-je ? Mon histoire	13
Chapitre 1 Ton training commence	21
L'histoire de T.O.M.E	23
T.O.M.E et toi.....	24
Ton questionnaire de personnalisation.....	27
Déterminer tes buts	30
Chapitre 2 Choisir ton matériel	35
Ton matériel.....	36
Ton papier.....	38
Tableau comparatif des principaux papiers du marché.....	40
Couleurs : savoir lire les étiquettes.....	42
Chapitre 3 T.O.M.E commence avec toi	47
Ton état mental et physique.....	48
Petit cours de physiologie	49
Les différents types de stress.....	50
La meilleure posture pour peindre.....	53
Chapitre 4 Ton style, les habitudes et la frustration	55
Nos cinq outils en peinture	56
Comprendre les habitudes.....	57
Les étapes du cycle du progrès	58
Style : comment savoir si tu es dans la bonne direction ?	59
Chapitre 5 Technique pratique de l'aquarelle	61
Les quatre principales techniques d'aquarelle	62
Chapitre 6 Booster ta motivation et ton inspiration	67
Méthode 1 : comprendre ce qui t'affecte.....	69
Méthode 2 : être inspiré partout où tu vas	70
Méthode 3 : connaître les pièges.....	71
Méthode 4 : peindre avec des amis.....	72
Méthode 5 : peindre pour des commandes	73
Méthode 6 : créer des reproductions.....	74
Méthode 7 : avoir de nouveaux projets.....	74
Motivation : questions-réponses.....	75