

## Atelier individuel

### *Un moment pour soi :*

Offrez-vous une parenthèse de bien-être grâce à l'art-thérapie, un espace d'expression libre et bienveillant pour vous reconnecter à vous-même, en douceur et sans jugement.

À travers la créativité, l'art-thérapie permet d'explorer ses émotions, de se détendre et de prendre du temps pour soi, sans objectif de performance ni de résultat esthétique. Aucune compétence artistique n'est requise : ici, le processus compte plus que le résultat.

### *- Déroulement d'une séance :*

La séance débute par un temps d'accueil et d'échanges, suivi d'une relaxation guidée afin de favoriser le lâcher-prise et la détente.

Quelques consignes simples sont ensuite proposées pour accompagner le processus créatif.

Vous êtes alors invité à laisser libre cours à votre imagination, à votre rythme.

En fin de séance, un temps de partage des ressentis est proposé, dans le respect et la bienveillance de chacun.

L'ensemble se déroule dans une ambiance douce et apaisante, portée par une musique relaxante et des senteurs d'huiles essentielles, afin d'enrichir votre expérience.

### *- Pour qui ?*

Les séances d'art-thérapie s'adressent à toute personne souhaitant :

- prendre un temps pour soi
- se détendre et réduire le stress
- mieux comprendre ou exprimer ses émotions
- développer sa créativité
- se reconnecter à soi-même

## Atelier de groupe

### *Les bienfaits de l'art-thérapie et de la dynamique de groupe :*

L'art-thérapie est un espace d'expression et de transformation, où la création artistique devient un moyen d'explorer ses émotions, de relâcher les tensions et de favoriser le mieux-être global. Elle permet de se reconnecter à soi, de stimuler la créativité et de renforcer l'estime de soi, sans recherche de performance ni de résultat esthétique.

La pratique en groupe amplifie ces bienfaits. Le collectif crée un cadre sécurisant et soutenant, favorisant le sentiment d'appartenance, l'écoute et le partage. Les échanges entre participants nourrissent la confiance, rompent l'isolement et ouvrent à de nouvelles perspectives, dans le respect du rythme et de la sensibilité de chacun.

Chaque événement se déroule dans un lieu paisible et ressourçant, propice à l'apaisement et à la connexion à soi et aux autres.

### *Déroulement d'un atelier de groupe :*

L'atelier débute par un accueil convivial, instaurant une atmosphère chaleureuse, bienveillante et sécurisante. Un temps de relaxation permet ensuite de se recentrer, de se détendre et de s'ancrer dans l'instant présent.

Les consignes et le projet créatif sont présentés en douceur, avant de laisser place à un temps de création, à la fois libre et guidé, où chacun peut s'exprimer selon ses envies et ses besoins.

L'atelier se poursuit par un temps d'échange et de partage, favorisant le lien, l'écoute et le bien-être collectif, puis se conclut autour d'une collation, dans une ambiance détendue et apaisante.