

2018/2019

ATELIERS HEBDOMADAIRES

Art-Thérapie



Association Envol & Vous

06.86.31.46.72

Espace Allegria à ALBI

L'ART-THÉRAPIE

L'art-thérapie ouvre un espace d'expression et de créativité favorisé par la reconnexion à nos sens, l'expression de nos émotions et l'attention portée à ce qui nous habite, souvent à notre insu.

En favorisant une connaissance de soi plus profonde, une meilleure **estime de soi** et un **mieux-être** (lâcher-prise, réduction du stress...), elle nous offre un regard renouvelé sur nous-mêmes.

A travers la rencontre de la matière, l'art-thérapie nous invite à explorer nos ressources, nos freins, nos questionnements, nos rêves..., à devenir de plus en plus **vivants**.

- Les médiateurs proposés sont variés : **collage, peinture, dessin, modelage, assemblage, sculpture, conte, masque, marotte, maquillage, impro théâtrale, écriture, jeu, atelier sensoriel...**

- L'art-thérapeute est là pour vous accompagner avec bienveillance. Par la clarté et la sécurité du cadre posé (confidentialité, non-jugement...), chaque participant chemine à son propre rythme, dans le respect de soi et des autres.

- Les ateliers et les stages sont ouverts à tous, à partir de 18 ans. Aucune pratique artistique préalable n'est nécessaire. Savoir gribouiller est le seul pré-requis !

Ateliers hebdomadaires

➤ le vendredi de 14h à 16h

Les ateliers sont comme autant de voyages qui invitent à la découverte de soi et à la rencontre des autres. C'est peut-être l'occasion d'une re-création à vous offrir.

L'art-thérapeute guide l'atelier et propose à chaque séance un médiateur différent. Celui-ci s'inscrit dans une progression et un processus global. Vous pourrez ainsi découvrir vos ressources et développer votre créativité.



*« Il faut avoir du chaos en soi
pour accoucher
d'une étoile qui danse. »*

INFOS PRATIQUES

LIEU : Espace Allegria, 21 chemin le Leuze à Albi

DATES : de novembre à juin

TARIF : 360 € pour l'année (3 x 120 €)

Séance d'essai : 10 € (déduit du tarif annuel si vous vous inscrivez)

Le coût comprend le matériel.

En cas de difficultés financières, n'hésitez pas à en parler.

INFOS et INSCRIPTION : 06.86.31.46.72