

Ateliers créatifs

à visée thérapeutique

Ce type d'atelier permet **de prendre un temps pour soi**.

Au-delà des mots, il propose **de déposer son vécu et de s'exprimer** par le biais d'exercices de détente, de l'utilisation d'images, du collage, de l'écriture...

Dans ces ateliers, **l'animatrice fait des propositions**. Elles visent à explorer le ressenti, à prendre contact avec ses besoins et ses ressources. Elles visent surtout à se faire du bien et à se détendre.

Chaque participant est libre de suivre et de s'approprier les propositions selon ses envies.

L'atelier offre **un espace d'exploration et de cheminement** tout en étant soutenu et relié au groupe.

Aucun prérequis artistique n'est nécessaire.

Le matériel est fourni par l'animatrice.

« Je vis, je ressens, j'explore, je crée... »

Ateliers de 3h ...

- « **Bulle de douceur et de bienveillance** » - Jeudi 21 mars
- « **S'ouvrir à un autre regard sur soi-même** » - Jeudi 13 juin

Informations pratiques

- Horaire : de 18h à 21h
- Public : adultes (min. 4 participants)
- Tarif : 60 euros/atelier (matériel, boissons et collations compris)
- Lieu : Centre Tanuki • centretanuki.com • rue Jean Paquot 34, 1050 Ixelles

Informations et inscriptions

Dorothee Hanin • Psychologue, art-thérapeute
dorothee.hanin@gmail.com • 0498 05 04 64

