



J'expérience l'art thérapie Animée par Virginie Frackowiak
Art thérapeute & musicothérapeute vous invite :

<https://jexperience-lart-therapie.com>

FR+33 (0)677 47 70 19

chaine Youtube https://www.youtube.com/channel/UCdnsGI88XZJGN_60uFeOdcQ?view_as=subscriber

Samedi après-midi le 18 avril de 10h à 12h ou de 14h à 16h

Une séance de découverte d'art thérapie sur le thème libre choisi par vous-même ensemble.

Suite aux émotions que nous vivons en ce moment. Venez avec votre motivation et votre bienveillance... En ces temps C'est un atelier de participation à 15 euros que vous payez par paypal .

Liste du Matériel il n'est pas nécessaire de tout avoir,
vous ferez avec ce qu'il y a chez vous

- Crayons noirs
- Crayons de couleurs
- Feutres
- Pastels secs ou pastels gras
- Peintures
- Pinceaux
- Ciseau
- Colle écolier
- Un pot de récupération (pot de confiture) pour l'eau
- Du sopalin ou un chiffon

- Feuilles blanche canson de préférence A3 ou A4 si vous n'avez pas de A3 ou votre cahier de création si vous en avez déjà
- Du carton récupération (boite de céréale, autres...)

- Apprendre à lâcher prise et vivre l'instant présent, l'estime de soi.
- Libérer ses émotions, les exprimer, les comprendre, les moduler et les adapter selon les situations.
- Retrouver, renforcer et développer la confiance en soi.
- Améliorer et cultiver l'estime de soi.
- Exprimer sa créativité.

L'habilité et le sens artistique ne sont donc en aucun cas des prérequis pour participer à des séances d'art-thérapie. En conséquence, les créations proposées ne nécessitent ni connaissances, ni pratiques artistiques. Seule votre âme créatrice compte.