



## ART THÉRAPIE

« Quand l'Art aide à Guérir »



Les Mercredis de 18h15 à 19h15

### ART-THÉRAPIE ?

L'**art-thérapie** est une thérapie douce qui utilise la création artistique comme moyen d'expression. Elle **renforce la santé** et le **bien-être** chez les personnes fragiles qui ressentent des difficultés à s'exprimer ou qui présentent des difficultés psychologiques, physiques ou sociales mais aussi aux personnes engagées dans une démarche de **développement personnel**.

L'**art-thérapie** s'appuie sur deux capacités humaines présentes en chacun de nous : la **créativité** et la capacité à se relier à soi-même et au monde.

- Elle restaure ou renforce l'**affirmation et l'estime de soi**,
- Elle éveille ou stimule un **sentiment d'autonomie**,
- Elle permet d'amorcer ou réamorcer une **dynamique d'expression, de communication et de relation**.
- Elle développe le potentiel créatif, augmente la **connaissance de soi**, s'accompagne souvent d'un sentiment de **bien-être** et de **liberté**.

Les objectifs de l'**art-thérapie** ne sont pas d'ordre esthétique aussi une connaissance artistique préalable n'est pas nécessaire.

### QUAND et OÙ ?

Les Mercredis de 18h15 à 19h15 - Salle du Levant à Curtin

En séances de groupe (entre 6 à 8 séances par thématique)

A partir du 25 septembre - 6 personnes maximum

### POUR QUI ?

Pour tous âges à partir de 8 ans : enfants, adolescents, adultes, seniors...

**Vous voulez vous libérer,**

**Évacuer les tensions,**

**Gérer votre stress...**

**L'Art Thérapie est faite pour vous !**

Inscriptions auprès d'Eliane:

[artsplastiques@frvezeronce-curtin.org](mailto:artsplastiques@frvezeronce-curtin.org) ou au 04 74 80 35 19

Christine, Art Thérapeute Certifiée IPHM

Pour tous renseignements au 07 68 75 48 39