

*L'expression créative pour votre développement personnel...*

## Soin Psychothérapie

### POURQUOI ?

- ✓ Tous les exercices proposés dans les deux temps d'art-thérapie rendent les participants actifs et créatifs. Ils sont assez simples pour être refaits à la maison.
- ✓ Ils stimulent la vitalité, l'imaginaire et provoquent un ancrage positif.
- ✓ Ils favorisent l'autonomie, la relation à soi, aux autres et au monde.

### DUREE

2 heures à une journée

Hors cure, nous conseillons plusieurs séances.

### TARIF

Sur devis à partir de 60 € TTC

*Repas et hébergement à proximité  
Contactez-nous pour en savoir plus.*

L'art-thérapie est une méthode visant à utiliser le potentiel d'expression artistique et la créativité d'une personne à des fins psychothérapeutiques ou de développement personnel. La méthode consiste donc à créer les conditions favorables au dépassement des difficultés personnelles par le biais d'une stimulation des capacités créatrices.

L'art-thérapie que nous vous proposons utilise la création artistique pour prendre contact avec son intériorité et ses problématiques, les exprimer et se transformer positivement. Elle utilise différents médiateurs : écriture, peinture, dessin, modelage argile...



A la Chrysalide, nous vous proposons également de la **danse-thérapie** et du **théâtre**. Les séances proposées s'adaptent à l'objectif et au nombre des participants : une personne, un couple ou un groupe...



### Objectif

L'important n'est pas de réaliser une œuvre sublime mais d'**oser vous exprimer**. Sans vous préoccuper de l'apparence ou de la qualité de votre œuvre finale, vous exprimerez votre monde intérieur, reflet d'expériences du passé et de rêves auxquels vous aspirez. Il s'agit d'une aide précieuse pour apprendre à vous faire confiance et faire **éclore votre personnalité**.

*Un atelier d'art-thérapie peut vous être proposé à l'occasion d'un accompagnement psychologique ou de relation d'aide pour compléter votre cheminement.*

### infos

Technique encadrée par Sylvie BOURDIN : art-thérapeute (Artec), danse-thérapeute (école d'expression sensitive), formée à la relation d'aide (école Écoute ton corps de Lise Bourbeau).