

## 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 !



Les stages sont animés par Marie Cellot, art-thérapeute et psychopraticienne depuis 2002. Elle propose aussi des ateliers hebdomadaires ainsi que des séances individuelles.

### ➤ A CHACUN SA MAROTTE

*Donner vie à ce qui vous anime en profondeur, libérer vos peurs, vos paroles muselées, vos rêves enfouis.*

**Dates** : 1<sup>er</sup>-2 déc.2018 et 12-13 janv. 2019

Les deux week-ends forment un cycle indissociable.

La marotte, grande marionnette manipulée avec une simple tige, ouvre un espace imaginaire et une liberté de parole qui n'appartient qu'à elle.

Après un temps de fabrication de votre marotte (carton, plâtre, polystyrène, grillage, tissu, laine, peinture...), vous ferez entrer en scène votre personnage (tendre, cruel, drôle...) qui pourra rire, pleurer, crier ses petits et grands bobos de l'âme mais aussi ses désirs profonds.

### ➤ TERRE EN VUE !

*Invitation à la découverte et à l'exploration d'une nouvelle terre, la votre, peut-être une « terra incognita ».*

**Dates** : 16-17 mars 2019

Avec l'argile, il n'y a rien à « faire », juste retrouver le plaisir du jeu et du toucher dans la spontanéité du geste. Être à l'écoute des résonances qui naissent au contact de cette terre nourricière. S'accueillir avec tous ses élans et parfois ses retenues. Oser explorer ses « espaces vierges » ou simplement en friche. Prendre soin de soi...

### ➤ EN-VIES (stage de printemps)

*Ecouter et donner libre cours à vos envies pour être plus en-Vie.*

**Dates** : du mercredi 1<sup>er</sup> au samedi 4 mai 2019

Ce stage offre un espace d'expression et de créativité très ouvert. Selon ses besoins et l'inspiration du moment, chacun est invité à écouter ses en-vies pour choisir un médiateur, en changer à son gré, en conjuguer plusieurs.

Les matériaux mis à disposition offrent un large éventail pour stimuler la sensibilité et l'imagination. Nul besoin d'être intié pour oser le jeu de l'exploration et se laisser surprendre.

Et aussi :

### ➤ HISTOIRE DE VIE (stage d'été)

*Revisiter votre histoire pour éclairer votre présent et vous libérer des fardeaux familiaux.*

**Dates** : du dimanche 7 au jeudi 11 juillet 2019

### ➤ MASQUES ET ANIMAL TOTEM

*A la découverte de votre animal totem pour réveiller toutes vos ressources.*

**Dates** : 12-13 octobre et 23-24 nov. 2019

Ces deux week-ends forment un cycle indissociable.

\*\*\*\*\*

## INFOS PRATIQUES

### COÛT :

- Week-end : 130 €
- Stage de printemps : 260 €
- Stage d'été : 320 €

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

### HORAIRES :

- Week-ends : le samedi de 11 h à 18 h 30  
le dimanche de 9 h 30 à 17 h
- Stages de printemps et d'été :  
Accueil du 1<sup>er</sup> jour à 14 h  
Clôture du dernier jour à 15 h

**INSCRIPTION : 06.86.31.46.72**