

Art-thérapie & Expression créatrice



Etre la clé de sa liberté

"Mon **approche** est **globale** et prend en compte les besoins **sur tous les plans** (physique, mental, émotionnel). Cela me permet de proposer un **accompagnement sur-mesure.**"

Pour tous publics

Adultes, Parents-Enfants, Enfants, Ados, Bacheliers, Seniors, Femmes enceintes, Parcours PMA, Salariés...

UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ POUR :

- Lâcher-prise et Réduire son stress
- Révéler sa créativité et ses potentiels
- Etre à l'écoute de son corps
- Mieux gérer ses émotions
- Renforcer l'estime de soi
- Harmoniser ses relations
- Re-Trouver motivation et équilibre au quotidien

AVEC DES OUTILS VARIÉS

Pastels - Peinture - Argile - Collages
Ecriture - Cuisine - Musique
Mandalas
Peinture intuitive
Arbre de vie...

**Pas besoin
de savoir
dessiner**

NOMBRE

- Séances individuelles
- Ateliers en groupe

DURÉE

1h30

DÉROULÉ

- Relaxation/Méditation
- Production
- Echanges

LIEU

Dans votre établissement

TARIF

Me contacter

VAL'Art&Sens

Valérie SIMON - Praticienne en Art-Thérapie

06 59 98 97 47 - val.artesens@gmail.com

www.valartesens.fr



www.valartesens.fr