

CHEMINER AVEC L'ART-THÉRAPIE

Un espace pour ralentir, s'écouter et retrouver son élan

Au sein d'un petit groupe de 4 à 5 personnes,
je vous accompagne dans un cheminement intérieur
mêlant créativité, écoute et partage bienveillant.

Cycle de 5 séances de 3 heures

Créations et écritures spontanées • Méditation guidée

(Nul besoin de savoir-faire artistique pour participer)

Vous avez envie de...

- > Vous accorder un temps rien qu'à vous
- > Mieux comprendre ce que vous traversez
- > Traverser une période de changement avec davantage de clarté
- > Accueillir vos émotions avec plus de douceur
- > Vous reconnecter à vos ressources et à votre élan de vie

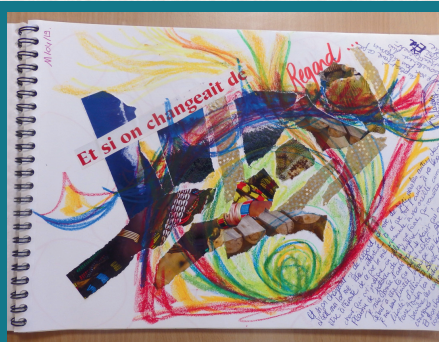


Quelques mots de participant.es

"Chaque séance a été comme un moment hors du temps, dans un cocon de douceur et de bienveillance."

"J'ai cheminé du flou vers la lumière et la légèreté. Je ne pensais pas qu'on pouvait aller aussi loin avec l'art-thérapie"

"Je n'en sais pas plus sur mon avenir, mais il n'y a plus de peur, plus de stress."



Anne Peigné, Art-thérapeute

www.lechamplibre49.fr

06 72 90 53 25





UN CHEMIN VERS SOI

L'art-thérapie nous invite à écouter ce qui cherche à s'exprimer en nous et à lui donner une forme à travers la création.

Au fil des séances, les couleurs, les mots, les images deviennent des alliés pour mieux comprendre ce que nous vivons et retrouver nos propres ressources.

Un cadre sécurisant

Chaque personne avance à son rythme entre créations en silence, partages en groupe et échanges intimes avec l'accompagnante... Le respect, la confidentialité et la bienveillance sont au cœur du groupe.

Quelques mots de participant.es

"Le groupe n'est pas un frein pour se livrer, bien au contraire."

"J'ai trouvé ma lumière dans cet espace hyper sécurisant."

"Anne nous accompagne dans un bel équilibre entre l'individuel et le collectif."

"Anne met en confiance et permet à chacun de déposer ce dont il a besoin sans se sentir jugé."

• Groupe du vendredi après-midi (de 13h à 16h) •

1 vendredi après-midi / mois de septembre 2026 à janvier 2027

>>> Dates des rencontres : 25/09/26 - 16/10/26 - 13/11/26 - 11/12/26 - 15/01/27


• Groupe du samedi matin (de 9h30 à 12h30) •

1 samedi matin / mois de septembre 2026 à janvier 2027

>>> Dates des rencontres : 26/09/26 - 17/10/26 - 14/11/26 - 12/12/26 - 16/01/27

**Cycle complet de 5 séances : 300 €
soit 60 € la séance**

Bulletin d'inscription disponible sur demande ou sur www.lechamplibre49.fr



**Soyez les bienvenus.es pour vivre ce cheminement
au Champ libre Atelier, 1004 route des Avirés 49500 Chazé-sur-Argos**
un bel atelier avec tout le matériel à votre disposition.

Anne Peigné, Art-thérapeute - 06 72 90 53 25