



S'OFFRIR



# UNE PAUSE AVEC L'ART-THÉRAPIE

SAMEDI 23 ET DIMANCHE 24 AOÛT 2025

UN RETOUR À L'ESSENTIEL



De 9h45 à 17h30

Groupe de 4 à 6 personnes

180 € - possibilité de payer en plusieurs fois

Tout le matériel est compris

Déjeuners partagés. Chacun-e apporte un plat.



Anne Peigné - Art-thérapeute

# SE POSER. SE DÉPOSER. SE REPOSER. POUR

- Respirer
- Apprivoiser le vide, le silence et rencontrer sa fertilité
  - Se laisser inspirer, laisser émerger la créativité
  - Se recentrer sur ses besoins
  - Clarifier sa situation
  - Laisser venir les réponses naturellement
- Faire confiance à la vie, au temps, laisser faire...



## EN PRATIQUE

- Créations à l'atelier  
(dessin, peinture, écriture spontanée, collage, modelage...)
- Temps de ressourcement en nature (selon la météo)
- Méditation guidée, écoute des sensations corporelles
- Partages en groupe

Anne Peigné - Art-thérapeute

LE CHAMP LIBRE ATELIER

1004 route des Avirés 49500 Chazé-sur-Argos - 06 72 90 53 25

[www.lechamplibre49.fr](http://www.lechamplibre49.fr) - [lechamplibre@yahoo.com](mailto:lechamplibre@yahoo.com)