

## 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 !

## ATELIERS HEBDOMADAIRES

Les ateliers sont comme autant de voyages qui invitent à la découverte de soi et à la rencontre des autres. C'est peut-être l'occasion d'une re-création à vous offrir.

### ➤ ATELIERS GUIDÉS

- le mardi de 20h à 22h
- le vendredi de 14h à 16h

L'art-thérapeute guide l'atelier et propose à chaque séance un médiateur différent. Celui-ci s'inscrit dans une progression et un processus global. Vous pourrez découvrir vos ressources et développer votre créativité.

### ➤ ATELIER LIBRE

- le vendredi de 17h à 19h

Cet atelier offre un espace d'expression et de créativité très ouvert. Selon vos besoins et l'inspiration du moment, vous pourrez aller vers le(s) médiateur(s) de votre choix. Nul besoin d'être initié pour oser le jeu de l'exploration et se laisser surprendre.

*Si vous hésitez entre atelier guidé et atelier libre, vous pouvez venir essayer les deux pour sentir celui qui répond le mieux à vos attentes (notez alors votre inscription aux 2 ateliers sur la fiche d'inscription).*

## INFOS PRATIQUES

**LIEU** : Espace Allegria, 21 chemin le Leuze à Albi

**DATES** : d'octobre à juin

**TARIF** : 390 € pour l'année (3 x 130 €)

Séance d'essai : 10 € (déduit du tarif annuel si vous vous inscrivez)

Le coût comprend le matériel.

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

**INFOS et INSCRIPTIONS : 06.86.31.46.72**

« Il faut avoir du chaos en soi  
pour accoucher  
d'une étoile qui danse »



Marie Cellot, art-thérapeute et psychopraticienne, anime des ateliers et des stages d'art-thérapie (week-ends, stages de printemps et d'été) depuis 2002.