

## ATELIER D'ART THERAPIE

# Les ateliers d'Elle Tée

L'ART COMME OUVERTURE VERS SOI

## PROGRAMME

### Carnets de saisons



## UN CARNET PAR MOIS

### Stage de groupe

Une journée pour **créer** son carnet de saison qui accompagnera des **ateliers créatifs variés** en lien avec la **thématique** du mois. Un carnet créatif qui sera le compagnon de route et témoin de notre **processus thérapeutique**.

## SEPTEMBRE

### PLACE !

*C'EST LA RENTREE :  
NETTOYAGE DE L'ANCIEN  
POUR FAIRE PLACE A LA  
NOUVEAUTE MISE EN ROUTE  
DU PROCESSUS.*

*Apporter un objet dont on se sépare*

**"L'OBJET DU PLACARD"**

**LE DIMANCHE 25/09/2022  
14 RUE PAUL SEBILLOT  
DINAN**

## OCTOBRE

### ADIEU

*DIRE ADIEU C'EST PARFOIS  
COMPLIQUÉ MAIS  
NECESSAIRE POUR  
AVANCER.*

*Apporter des éléments naturels*

**"MANDALA D'AUTOMNE"**

**LE DIMANCHE 23/10/2022  
14 RUE PAUL SEBILLOT  
DINAN**

## NOVEMBRE

### JE RALENTIS !

*CA Y EST LES PREMIERS  
FROIDS SONT LA !  
PRENONS LE TEMPS POUR  
EXPLORER LA LENTEUR.  
JE M'INTERIORISE.*

*Apporter un plaid et un tapis de yoga*

**"MEDITATION CREATIVE"**

**LE DIMANCHE 26/11/200  
14 RUE PAUL SEBILLOT  
DINAN**

## PRENDRE SOIN DE SOI

**Art et thérapie : Une combinaison douce et efficace**

Des ateliers aux techniques artistiques variées s'enchaîneront au fil des saisons toute cette année : écriture, collage, dessin, graphisme, land art, argile...

Laissez-vous surprendre ! Apprivoisez votre espace intérieur ! Jouez...sérieusement ! Des temps de relaxation et de techniques corporelles avec des intervenants ponctueront ces journées afin de vous permettre d'intégrer, à tous les niveaux de l'être, les prises de consciences et compréhensions nouvelles qui auront été dévoilées par le processus créatif.

**SUR RESERVATION** 06.64.29.79.07  
lilaurence35@gmail.com

Délai de retractation : 15j avant la date

1 journée : 120€ - 3 journées : 300€

5 à 10 personnes par journée

Repas non compris (sur certains lieux une restauration pourra vous être proposée). Il vous est conseillé de porter des vêtements confortables et ne craignant pas les taches.

**NB :** Une thérapie peut parfois vous bousculer d'un point de vue émotionnel. Votre art thérapeute est là pour vous assurer un espace de sécurité. Cependant en cas de suivi ou de fragilité psychologique, merci de l'en tenir informée.

**ELAN CREATEUR/LAURENCE TRUFFAUT**

7 RUE ARMAND HERPIN LACROIX  
CS 73902  
35039 RENNES CEDEX

N° SIRET 4378279590010  
CODE NAF 7022Z

N° TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR02 437 827 959



ATELIER D'ART THERAPIE

# Les ateliers d'Elle Tée

L'ART COMME OUVERTURE VERS SOI



## Organisation type d'une journée de stage

### Carnets de Saison

avec

9h-9h30	Accueil	Présentations	Laurence
9h30-10h30	Se préparer aux événements de la journée	Pratique d'éveil corporel doux : Qi-Qong, Do-in, Danse, expression corporelle...	Marie (ou Laurence, ou autre intervenant)
10h30-12h30	Art thérapie	Fabrication du carnet du mois, pratiques artistiques thérapeutiques et temps d'échanges	Laurence
12h30-13h30	Pause repas		
13h30-14h	Digestion du repas ...et des événements du matin	Relaxation ou pratique corporelle	Laurence
14h-16h30	Art thérapie	Différents temps de pratiques artistiques thérapeutiques et d'échanges	Laurence
16h30-17h30	Prendre du recul par rapport aux événements de la journée (qui ont pu être bousculant)	Pratique de relaxation, détente (sophologie, relaxation, massages etc)	Valérie (ou Laurence, ou autre intervenant)
17h30-18h	Au revoir	Temps d'échange	Laurence

