

Atelier d'Art-thérapie

L'humeur du jour

Qu'est-ce que l'art-thérapie ?

L'art-thérapie est un accompagnement de personnes en difficulté (psychologique, physique...) à travers leurs productions artistiques : œuvres plastiques, sonores, théâtrales, littéraires, corporelles et dansées.

Objectifs des ateliers

Aider les étudiants à voir ce qu'ils ressentent et se concentrer sur le positif

Déroulé des ateliers

Groupe de 10 participants maximum

Temps d'accueil et d'échange
Retour à soi (expérience sonore avec un bol tibétain)

CONSIGNES

Choix d'images dans des magazines (l'humeur du moment)
Découpage et collages (création d'une fresque)
Choix d'une image
Temps d'échanges et clôture

Se libérer grâce
à la pratique artistique

10 participants maximum
1h d'atelier



Notre intervenante art-thérapeute

Djamilia Belabbes



Bienfaits ?

Se connecter à Soi. Prendre conscience de ce qui est présent en Soi. Introspection pour contacter ses forces, ses potentiels, ses blocages, ses freins. Expression artistique pour lâcher prise avec le mental. Temps de ressourcement... .

Association HyperSens

10 allée du Dr Lejzer Zamenhof
31100 Toulouse

Contact

Tél : 07.44.58.70.47
contact@asso-hypersens.com



Atelier d'Art-thérapie

Booster son estime de soi

Qu'est-ce que l'art-thérapie ?

L'art-thérapie est un accompagnement de personnes en difficulté (psychologique, physique...) à travers leurs productions artistiques : œuvres plastiques, sonores, théâtrales, littéraires, corporelles et dansées.

Objectifs des ateliers

Identifier ses qualités et valeurs

Déroulé des ateliers

Groupe de 10 participants maximum

Temps d'accueil et d'échange

Retour à soi (expérience sonore avec un bol tibétain)

CONSIGNES (Fleur des qualités)

Choix des matériaux (feutrine, feutres, pastels...)

Choix de ses qualités et valeurs

Création d'une fleur en feutrine avec sur chaque pétale une qualité

que l'étudiant a ou aimerait avoir

Temps de parole et clôture

Prendre conscience de
ses qualités et valeurs

10 participants maximum
1h d'atelier



Notre intervenante art-thérapeute

Djamilia Belabbes



photo atelier

Bienfaits ?

Se connecter à Soi. Prendre conscience de ce qui est présent en Soi. Introspection pour contacter ses forces, ses potentiels, ses blocages, ses freins. Expression artistique pour lâcher prise avec le mental. Temps de ressourcement... .

Association HyperSens

10 allée du Dr Lejzer Zamenhof
31100 Toulouse

Contact

Tél : 07.44.58.70.47
contact@asso-hypersens.com

