

Journal Créatif : l'art de se connecter à ses ressources pour réduire le stress



Mme BEAURAIN Bérengère

INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 22)

PROFILS : Coach professionnelle, certifiée en Journal Créatif



Début le samedi 20 septembre 2025

PRE REQUIS :

Aucun prérequis



DURÉE : 04:00

MATERIEL :

Le matériel est mis à disposition par l'animatrice. Prévoir 7 € de frais de matériel à régler sur place.

CODE ACTIVITÉ : 10MA0991

Prix : **42.00 €**

DESCRIPTION

Venez découvrir la méthode du Journal Créatif, créée par Anne-Marie Jobin au Québec dans les années 90 !

Écriture, dessin, collage mais aussi visualisation et techniques de respiration nous aideront dans l'exploration de nos ressources pour favoriser créativité, détente et bien-être.

Aucune connaissance artistique n'est nécessaire. Laissez-vous surprendre !

Journal Créatif : l'art de se connecter à ses ressources pour réduire le stress

 Mme BEAURAIN Bérénice

OBJECTIFS

- Découvrir la méthode du Journal Créatif et ses bienfaits
- Savoir utiliser le Journal Créatif dans son quotidien pour plus de sérénité

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	20-09-2025	14:00	04:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE