



## INFORMATIONS



SAVERNE Ancienne Ecole



Début le mardi 09 septembre 2025



DURÉE : 01:30

PROFILS : Art thérapeute

### PRE REQUIS :

Aucune compétence artistique n'est requise, juste l'envie d'explorer et de s'exprimer librement !

### MATERIEL :

un carnet A4 avec des feuilles blanches

CODE ACTIVITÉ : 10SA0932

Prix : **77.00 €**

## DESCRIPTION

Le Journal créatif une façon renouvelée de tenir son journal intime. Cette méthode donne des trucs concrets pour avoir accès à ses ressources intérieures, dépasser ses difficultés et développer sa créativité. Il est basé sur les forces de l'art-thérapie, de la psychologie, du journal d'artiste et sur de multiples techniques de développement de la créativité.

Ce cycle d'ateliers vous invite à explorer le **journal créatif**, un espace d'**écriture, de dessin, de collage, de couleur et d'intuition, un compagnon de bien-être et d'introspection.**

**Expérimenter des outils variés**

**Libérer les tensions et clarifier ses pensées**

**S'offrir un moment pour soi, loin du stress quotidien**

**Développer une pratique créative accessible et bienveillante**



## OBJECTIFS

Favoriser l'introspection

Libérer les émotions

Renforcer la confiance en soi

Apaiser son mental

Développer une pratique créative régulière

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	09-09-2025	14:00	01:30	Ancienne Ecole, 4 rue Sainte Thérèse - 67367 OTTERSWILLER
Mardi	16-09-2025	14:00	01:30	Ancienne Ecole, 4 rue Sainte Thérèse - 67367 OTTERSWILLER
Mardi	23-09-2025	14:00	01:30	Ancienne Ecole, 4 rue Sainte Thérèse - 67367 OTTERSWILLER
Mardi	30-09-2025	14:00	01:30	Ancienne Ecole, 4 rue Sainte Thérèse - 67367 OTTERSWILLER
Mardi	07-10-2025	14:00	01:30	Ancienne Ecole, 4 rue Sainte Thérèse - 67367 OTTERSWILLER
Mardi	14-10-2025	14:00	01:30	Ancienne Ecole, 4 rue Sainte Thérèse - 67367 OTTERSWILLER