



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Atelier)



Début le mardi 10 février 2026



DURÉE : 02:00

Prix : **270.00 €**

PROFILS : Art Therapy

PRE REQUIS :

Aucun prérequis artistique ou technique. Atelier ouvert à tous, quel que soit le niveau.

MATERIEL :

Une liste détaillée de tout le matériel nécessaire sera envoyée avant le début des cours, mais de manière générale, cela comprend : aquarelle et/ou acrylique, pinceaux, crayons, papier pour aquarelle et acrylique.

CODE ACTIVITÉ : 10MA1462

DESCRIPTION

Dans cet atelier, nous proposons un espace créatif simple et apaisant pour se détendre après le travail. Chaque séance s'appuie sur une structure claire et répétitive, avec les mêmes matériaux et des consignes accessibles à tous, sans prérequis artistique.

À partir d'une question créative unique, par exemple « Que puis-je relâcher aujourd'hui ? » ou « Comment créer plus d'espace ? », nous explorons la peinture intuitive ou le collage comme moyens d'expression et de détente. La pratique se déroule sans recherche de performance, dans un cadre respectueux du rythme de chacun.

Chaque séance comprend un temps d'accueil et de recentrage, un temps de création guidée, puis un moment d'échange collectif facultatif autour des ressentis. L'atelier vise à offrir un cadre bienveillant permettant de relâcher la pression, d'apaiser l'esprit et de terminer la journée dans un état de calme et de légèreté.



OBJECTIFS

À l'issue de l'atelier, les participants seront capables de :

- Utiliser la création artistique comme un outil de transition entre la journée de travail et le temps personnel.
- Relâcher les tensions accumulées grâce à une pratique créative simple et accessible.
- Expérimenter le lâcher-prise à travers la couleur, le collage et le geste intuitif.
- Installer une pratique créative régulière favorisant détente, clarté mentale et bien-être.
- Identifier des ressources créatives personnelles pour mieux gérer le stress du quotidien.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	10-02-2026	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-02-2026	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-02-2026	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-03-2026	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-03-2026	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-03-2026	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-03-2026	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	31-03-2026	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-04-2026	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-04-2026	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-04-2026	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-04-2026	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-05-2026	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-05-2026	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-05-2026	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE