



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 11)



Début le lundi 21 septembre 2026



DURÉE : 02:00

Prix : **190.00 €**

**PROFILS :** art thérapeute et animatrice d'atelier en art thérapie

### PRE REQUIS :

aucune compétence préalable n'est nécessaire. L'atelier est accessible à tous, quel que soit le niveau artistique car l'objectif est l'expression personnelle, le bien être et la découverte de soi

### MATERIEL :

le matériel de base sera fourni par l'animatrice (peintures, pinceaux, feuilles, argile...) les participants sont simplement invités à apporter une trousse avec ciseaux, feutres, crayons de couleur)

la participation varie entre 5 et 10 euros par atelier, en fonction des matériaux spécifiques utilisés.

**CODE ACTIVITÉ :** 11MA1460

## DESCRIPTION

l'art thérapeute propose un cycle de 10 séances de 2h visant à créer ensemble un espace sécurisant, où chacun peut se découvrir, exprimer ses émotions et valoriser ses ressources en développant sa propre créativité. Chaque séance est guidée par des techniques d'expression créative, et s'articulent autour d'un thème précis, où l'exploration personnelle va permettre d'ouvrir l'espace de sa propre créativité: les méthodes utilisées incluent le collage, le graphisme, l'écriture, la sculpture. En art thérapie aucune compétence technique et artistique n'est requise. Le processus créatif s'appuie sur l'exploration intuitive, permettant à chacun de mettre en forme ses émotions, ses ressentis tout en étant accompagné.

chaque atelier se déroule en 3 temps, temps d'accueil et du ressenti du moment, mise en place de l'atelier en fonction du thème choisi. pendant le temps de l'atelier, l'accompagnement est présent pour guider et faciliter le processus créatif si besoin, en respectant le rythme de chacun, afin que chaque personne puisse s'exprimer en toute confiance.

et enfin, après l'atelier créatif, chacun est invité, s'il le souhaite, à partager ce qu'il a vécu, ce qu'il ressent par rapport à sa création, et ce qui a émergé pendant le processus. C'est un temps d'écoute et de partage collectif.

exemples d'ateliers proposés : "l'œuvre de mon chemin" ; "mes forces et ressources" ; "collage intuitif" ; "sculpture d'émotions"



## OBJECTIFS

identifier et exprimer ses émotions par l'art, renforcer la confiance en soi à travers la créativité. l'art thérapie comme un canal d'expression quand les mots ne suffisent plu, permet de mettre en forme, de libérer de donner une voix à des ressentis parfois difficiles à exprimer. et tout cela en étant accompagné dans un cadre contenant, où je suis formée pour offrir un soutien stable, sécurisant afin de permettre à chacun de se déposer , quel que soit son vécu.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	21-09-2026	18:00	02:00	
Lundi	28-09-2026	18:00	02:00	
Lundi	05-10-2026	18:00	02:00	
Lundi	12-10-2026	18:00	02:00	
Lundi	09-11-2026	18:00	02:00	
Lundi	16-11-2026	18:00	02:00	
Lundi	23-11-2026	18:00	02:00	
Lundi	30-11-2026	18:00	02:00	
Lundi	07-12-2026	18:00	02:00	
Lundi	14-12-2026	18:00	02:00	