



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 13)



Début le lundi 04 mai 2026



DURÉE : 02:00

PROFILS : Art-thérapeute

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis

MATERIEL :

Matériel fourni, (si vous le souhaitez vous pouvez apporter un carnet et un stylo pour vos notes personnelles)

CODE ACTIVITÉ : 10MA1470

Prix : **152.00 €**

DESCRIPTION

Ces séances de 2h permettront grâce à des médias artistiques tels que le dessin, le mandala, l'écriture, le collage, le jeu, etc de vous (re) découvrir de manière artistique. La bienveillance et le respect sont les maîtres mots de ce temps d'échange de groupe. Venez tel.le que vous êtes, gagnez confiance en vous, faites de ce temps un temps de bien-être! Adapté aux adultes, ados et personnes du grand âge, et personnes handicapées.



OBJECTIFS

Apprendre à mieux se connaître, accroître la confiance en soi, prévenir du stress, se créer une boîte à outils adapté à chacun.e pour appréhender de manière plus épanouie le quotidien.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	04-05-2026	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	11-05-2026	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	18-05-2026	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	01-06-2026	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	08-06-2026	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	15-06-2026	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	22-06-2026	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	29-06-2026	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE