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

Mme BEAURAIN Bérengère

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Salle 22)

Début le samedi 26 septembre 2026

DURÉE : 04:00

Prix : 42.00 €

PROFILS : Sophrologue,coach, certifiée en Journal Créatif

PRE REQUIS :

Aucun prérequis

MATERIEL :

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

CODE ACTIVITÉ : 11MA0950

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.

Chaque semestre, découvrez un nouvel atelier (les séances sont indépendantes les unes des autres)

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 Bérengère

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	26-09-2026	14:00	04:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE