



## INFORMATIONS

 <b>SÉLESTAT</b> Mairie du Heyden	<b>PROFILS :</b> Art-thérapeute
 <b>Début le</b> samedi 13 mars 2021	<b>PRE REQUIS :</b> Pas besoin de savoir dessiner ou de connaître les techniques de peinture, tout est fait pour laisser libre cours à votre créativité.
 <b>DURÉE :</b> 03:00	Pour votre confort, nous vous conseillons de porter une tenue décontractée ne craignant pas les tâches de peinture.
<b>Prix :</b> <b>30.00 €</b>	<b>Pour information : il s'agit de techniques créatives de bien-être et de découverte de soi, sans caractère thérapeutique, qui ne remplacent en aucun cas un traitement médical ni le suivi de votre médecin.</b>
	<b>MATERIEL :</b> Prévoir 5 Euros pour frais de matériel à régler directement à l'intervenante. Merci de faire l'appoint.
	<b>CODE ACTIVITÉ :</b> 5SE1238

## DESCRIPTION

**Atelier Mandala à la rencontre de soi :**

**Tout public (12 à 70 ans) - Maximum 12 personnes**

**Déroulement de l'atelier :**

Présentation en groupe en toute liberté,

Exercice de lâcher prise en individuel ou en groupe,

Premier contact avec le mandala,

Ecriture créative du vécu durant le travail avec le mandala ou la mise en couleur,

Temps de paroles prévu régulièrement durant le travail, permettant d'éventuelles prises de consciences,

Ronde de clôture.

**Pour information : il s'agit de techniques créatives de bien-être et de découverte de soi, sans caractère thérapeutique, qui ne remplacent en aucun cas un traitement médical ni le suivi de votre médecin.**



## OBJECTIFS

- Mettre de l'ordre et donner du sens dans la vie.
- Favoriser une meilleure gestion des émotions, une meilleure connaissance de soi et une ré-harmonisation globale source de paix et de bien-être.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	13-03-2021	14:00	03:00	Mairie du Heyden, 13 Rue Franz Schubert - 67600 SELESTAT