

nouveau

méditation[©]

cycles 2021-2022



Pool d'art-thérapie
49 boulevard de la liberté
35000 RENNES Centre
www.pooldart-therapie.com

pool
d'art^{art-thérapie}



*« Il y a des choses qui dépendent de nous
et d'autres qui ne dépendent pas de nous. »*

Epictète

Parce que le monde va vite, qu'il est difficile d'être attentif à soi, il convient de trouver des espaces de ressourcement pour rester ancré et présent,

Parce que la méditation est une pratique formidable mais que cela ne convient pas à tous,

Parce que la pratique artistique offre des espaces-temps propices à ces effets de pleine conscience ou de pleine présence,

Parce que ces états de disponibilité, de "laisser-faire" ou lâcher-prise, favorisent l'émergence de sa créativité,

Parce qu'accueillir et solliciter sa créativité permet de trouver le moyen de l'affirmation de soi et de sa réalisation parmi les autres

Alors, nous réunissons nos pratiques artistiques dans un parcours de 6 séances de 3 heures, dans une succession de séquences de contemplation, d'écoute et de pratique musicale et dansée, de relaxation et conscience corporelle, d'expériences sensorielles par la peinture, le modelage, de dessin intuitif, de jeux de voix etc.

Les séances sont encadrées par Claire Nicolas, Michèle Grenier, Sandra Goyer, Clémence Hainaut et Clément Scoatariu, art-thérapeutes diplômés en art-thérapie moderne, centrée sur les effets naturels de l'art et de la pratique artistique.

- **6 séances, 3 heures le samedi matin de 10h à 13h, soit 18 heures de pratique** (sauf vacances scolaires)
- **Groupe de 6 personnes maxi**
- **Entretien préalable et bilan**
- **Tarif : 230€ le cycle** (paiement en 2 fois possible)

Calendrier :

Cycle 1 : du 25 septembre 2020 au 11 décembre 2021

Cycle 2 : du 8 janvier au 26 mars 2022

Cycle 3 : du 2 avril au 2 juillet 2022

Contact et réservation :

Claire Nicolas 06 24 43 80 36

49 boulevard de la liberté 35000 RENNES Centre

par mail : contact@pooldart-therapie.com

www.pooldart-therapie.com