



INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 02)



Début le mardi 10 octobre 2023



DURÉE : 01:30

Prix : **128.00 €**

PROFILS : sophrologue et art thérapeute

PRE REQUIS :

Aucune connaissance artistique ou autre nécessaire juste l'envie d'expérimenter.

Ouvert à tout public à partir de 18 ans

MATERIEL :

Amener un cahier à dessin, crayons de couleurs et feutres et une trousse avec stylos, crayons, gomme...

CODE ACTIVITÉ : 8MA0880

DESCRIPTION

Les ateliers d'1H30 débutent par une séance de sophrologie/détente avec un but comme par exemple lâcher une émotion ou se libérer d'une croyance bloquante... suivi d'un temps de partage puis après une explication de la technique simple d'art thérapie, vous pourrez créer et vous lâcher à l'aide des craies/crayons/feutres/pastels... sous ma guidance bienveillante!

Tout cela dans une ambiance paisible et dans le non-jugement.

public



OBJECTIFS

Acquérir facilement des techniques simples en sophrologie et en art thérapie pour lâcher-prise, se détendre, créer, se divertir...

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	10-10-2023	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-10-2023	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-11-2023	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-11-2023	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	21-11-2023	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-11-2023	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-12-2023	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-12-2023	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-12-2023	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-01-2024	18:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE