

Parole à la création

ART-THÉRAPIE ET CONNAISSANCE DE SOI

Modelage, peinture, écriture, ...

Comment se déroule une séance individuelle en Art-Thérapie ?

Une séance individuelle dure 1h30 et commence par un temps d'accueil et d'écoute, autour de votre besoin ou problématique du moment.

Un temps de silence et d'intériorisation permet de laisser émerger des sensations corporelles qui vont à leur tour être accueillies.

A partir de ces éléments, je vous fais une proposition d'exploration artistique guidée, par le biais du Modelage (argile), de la Peinture ou encore de l'Écriture.

Tour à tour, parole et silence permettent au processus créatif d'œuvrer.

Des supports visuels : peinture, photo, élément de la nature viennent enrichir et donner corps au travail de création.

Nous terminons la séance par un temps de regard sur votre travail de création, c'est l'occasion pour vous de prendre du recul, d'exprimer votre vécu pendant la séance et de reconnaître ensemble ce qui est vivant et source d'inspiration dans votre vie...

Par la pratique artistique retrouvez l'élan vital !

