

« RESSOURCEMENT »

Un atelier d'art-thérapie avec les ARTS PLASTIQUES pour les proches aidants



L'art-thérapie constitue pour l'aidant un temps de répit.

A travers une activité artistique répondant à ses goûts, l'aidant trouve un espace de soutien, de détente, d'évasion, de divertissement et de **RESSOURCEMENT** pour être ensuite plus disponible dans l'accompagnement du proche dépendant.

Le but de l'atelier d'art-thérapie est de favoriser le lâcher prise et la spontanéité, faire avec ses maux, sa colère ou sa tristesse, s'apaiser et se rééquilibrer.

Florence Quéau, art-thérapeute vous accueillera à l'ARTPEINTEUR, pour un cycle de 8 séances mensuelles, qui se dérouleront le mardi après-midi de 14H à 16H (du mois de septembre 2025 au mois de mars 2026).

Elle vous accompagnera dans la pratique des arts-plastiques et vous proposera une variété de supports : peintures, textiles, collages, empreintes, gravures, modelages, sculptures, photographies... A travers des propositions de création ludiques, elle vous invitera à découvrir les matériaux et à les transformer. Le jeu viendra soutenir votre exploration et vos découvertes.

Elle renforcera votre processus créatif, en prenant en compte votre sensibilité et votre singularité, de telle manière que vous vous sentiez libre de cheminer vers une production qui sera votre, que vous ressentirez comme étant juste et qui vous conviendra.

Il n'y a aucun pré-requis artistique. Le groupe fonctionne sur un accord de bienveillance et de non jugement. L'art-thérapie ce n'est pas « réussir » mais « cheminer ».

GRATUIT - Inscription auprès de l'Artpeinteur – 7d voie Romaine

29290 Saint-Renan. Tel : 06 81 34 93 87