

BIEN-ÊTRE CRÉATIF



Caroline **BELIN**

Maison des Associations
Salle 2ème étage gauche
30 rue de Gramont, Chambourcy

Qu'est que le Bien-être créatif ?

Le **Bien-être créatif** va allier l'art du Feng-shui et la création spontanée et vous permettra d'exprimer vos émotions à travers l'art créatif et atteindre ainsi un état de bien-être.

Bien être créatif, une autre approche au service du mieux-être

Venez comme vous êtes et embarquez pour un voyage qui suscitera votre imaginaire, éveillera votre créativité, afin de découvrir vos chemins de liberté intérieure !

Ce n'est pas le résultat qui compte, c'est la rencontre sur le chemin de la créativité !

L'animatrice va proposer une approche des arts par les voies corporelles, sensorielles et intuitives. Cela permet de libérer le geste et la pensée, afin de laisser émerger le vivant de votre énergie créative.

Créer en s'amusant, partager, prendre soin de soi autrement.

L'approche sensible et ludique par les arts invite au dialogue, au lâcher-prise, à se laisser porter par l'énergie créative en soi.

Ce qui se raconte et s'invite dans sa production est libérateur.

Passer à l'acte de créer redonne de la confiance en soi.

Se laisser porter par la dynamique de groupe donne des ailes, aide à se mettre dans le mouvement collectif. La palette d'émotions qu'apporte cette pratique vivifie l'élan vital, le goût de vivre, renforce l'identité, et stimule des ressources intérieures méconnues.

L'art est thérapeutique, l'art guérit. Il aide la personne sur les plans physiologique, psychologique, social, et comportemental.

31 séances

Mardi 19h - 21h30

480 €

31 séances

Judi 10h - 12h30

480 €

Reprise le 13
septembre

