



*L'art-thérapie*  
*Pause Parentale*  
*Cercles de paroles*

Bien Toi Emoi Art-thérapie  
Agnès GARDES  
Praticienne certifiée

06 88 18 38 42  
[bien.toi.emoi@gmail.com](mailto:bien.toi.emoi@gmail.com)

**Bien Toi Emoi**  
Donnez-vous un nouvel élan !





*L'art-thérapie vise  
le mieux-être physique, émotionnel,  
mental et relationnel.*

Sans recherche esthétique, ni besoin de savoir-faire technique, la pratique artistique permet d'explorer jusque dans l'inconscient ses problématiques psychologiques et physiques. Le côté **ludique** est un prétexte **pour court-circuiter le mental**, souvent trop présent dans une thérapie classique où l'on cherche les mots justes.

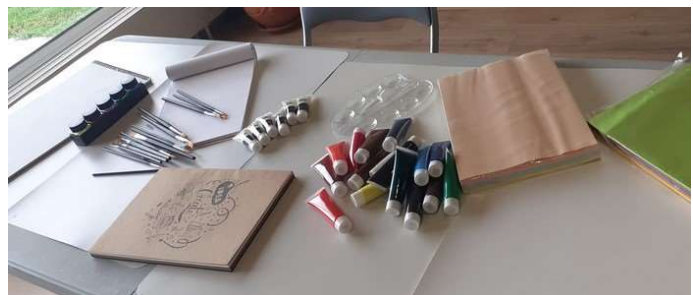


Il s'agit d'un **accompagnement complémentaire** aux traitements médicaux ou pratiques thérapeutiques plus traditionnelles (médecin généraliste, kinésithérapeute, etc).

L'art-thérapie est un accompagnement au **mieux-être** autour des enjeux liés à la parentalité, à la scolarité, à la réorientation professionnelle et plus largement au développement personnel.

L'art-thérapie accompagne également toutes les douleurs, handicaps et maladies, notamment Alzheimer et les cancers, mais aussi tous les états d'anxiété, de dépression pour le malade, les aidants et l'entourage.

C'est un moment pour soi, un espace bienveillant et rassurant, où l'on exprime et dépose à l'extérieur de soi ce qui est : soit occasionnellement suite à une « mauvaise semaine » ou régulièrement pour un accompagnement plus profond.



Public accueilli : enfants dès 5 ans, ados, adultes sans limite d'âge.  
1 séance d'art-thérapie : 1h15 environ  
Groupe de 6 personnes max ou 3 duos.

Individuel : 50 euros

Duo parent – enfant ou Couple : 60 euros

Groupe : 15 euros par personne

## Mes outils

Voix parlée, écriture intuitive, collage, modelage (sable, cire, pâte, argile), dessin, peinture, conte, cartes, danse thérapie, jeux de rôles.

Communication positive

Relaxation

Visualisation

Décodage corporel et décodage des maux.



## Enfants

L'art-thérapie répond aux problématiques **des** enfants dès 5 ans ayant :

- des troubles du comportement, attention, apprentissage, difficultés scolaires
- des troubles du sommeil, de l'alimentation, de la propreté, de l'attachement
- des maladies, douleurs, difficultés relationnelles.

*Ce qu'il ne peut faire pour de vrai, l'enfant pourra le jouer !*

Les bienfaits de l'art-thérapie :

- Imagination = **Libération, décharge émotionnelle**
- Favorise la valorisation symbolique, le **contact relationnel**
- Booste la **confiance en soi et l'estime de soi**
- Élaboration de la pensée, stratégie, apprentissage, trouver une **solution à ses problèmes**
- Développement du **positionnement** : s'affirmer, s'opposer, décider,
- Développement de la **Créativité**
- Gagne en **autonomie** et en **compétences** (révélation de son **potentiel**)

Tout au long des ateliers, les enfants apprivoisent leurs **émotions**, et trouvent des **outils et des clés pour mieux les gérer**. Les ateliers concourent de manière générale à la **construction identitaire**.



Offrez-leur les clés pour mieux exprimer, comprendre et gérer leurs émotions.

Rendez-vous collectifs des enfants les mercredis de 14h30 à 16h :

- 18 septembre
- 2 et 16 Octobre
- 13 et 27 Novembre
- 11 Décembre
- 8 et 22 Janvier
- 5 Février
- 5 et 19 Mars
- 2 et 30 Avril.

Groupe de 6 places max. **Tarif : 15 €uros.**

Sur réservation au 06 88 18 38 42 ou bien.toi.emoi@gmail.com

## Ado - adultes

**Pour explorer une problématique particulière ou simplement prendre du temps pour cheminer sur soi.**



### **Objectif : vivre mieux**

- Une douleur chronique ou aigüe, handicap, maladie
- Une anxiété, stress, angoisse, deuil, pour les victimes, les aidants et l'entourage
- Un trouble du langage, de l'alimentation, du sommeil, difficulté scolaire
- La Parentalité (pré et post-natalité)
- Une Addiction, trouble du comportement, violences, traumatismes
- Développer confiance et estime de soi, révéler son potentiel, sa créativité
- Ses Objectifs professionnels (expression orale, se positionner, s'affirmer, s'opposer, etc)
- Gérer les changements (lâcher-prise, savoir s'encourager)
- Évacuer, exprimer et gérer ses émotions

Venez déposer votre état du moment, de la semaine. Profitez de l'occasion de « décharger » vos tensions avant le week-end pour être Bien avec votre famille ensuite.

Rendez-vous collectifs des adultes les vendredis à 18h :

20 Sept,

18 Oct, 15 Nov,

13 Déc,

10 et 24 Janv,

21 Mars.

A 19h30 les 07 Fév et 04 Avril.

Groupe de 6 places max. **Tarif : 15 euros.**

Sur réservation au 06 88 18 38 42 ou [bien.toi.emoi@gmail.com](mailto:bien.toi.emoi@gmail.com)



## *Pause - parents :*

Un temps pour vous, entre adultes, pour dialoguer, échanger, pour être rassuré, partager son expérience, s'informer.

Rdv les Samedis de 10h30 à 12h :

16 Novembre

11 Janvier

08 Mars

(Autres dates éventuelles selon la demande)



**Tarif : 1 €uro symbolique (sur inscription).**

## *Cercle de parole :*

Un moment zen, relaxation et thé, à partager pour vous ressourcer.



Rdv les Vendredis de 20h à 21h30 :

13 Décembre, le 21 Mars.

(Autres dates éventuelles selon la demande)

**Tarif : 5 €uros (sur inscription)**

Bien Toi Emoi Art-thérapie  
Agnès GARDES  
Praticienne certifiée

06 88 18 38 42  
bien.toi.emoi@gmail.com