



L'art - thérapie

Bien Toi Emoi Art-thérapie
Agnès GARDES
Praticienne certifiée

06 88 18 38 42
bien.toi.emoi@gmail.com
N° siret : 923 404 263 00017



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

Programme Ananda 2024 - 2025 :

- Ateliers enfants
- Ateliers ado – adultes
- Danse thérapie
- Cercles de parole
- « Pause – parents »

Séance individuelle : 40 €

Séance collective : 15 €

Qu'est-ce que c'est ?



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'une **thérapie douce complémentaire** aux traitements médicaux ou pratiques thérapeutiques plus traditionnelles (médecin généraliste, kinésithérapeute, psychologue, 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 les malades, 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 indiv : 1h (environ 1h15 pour 1 groupe)

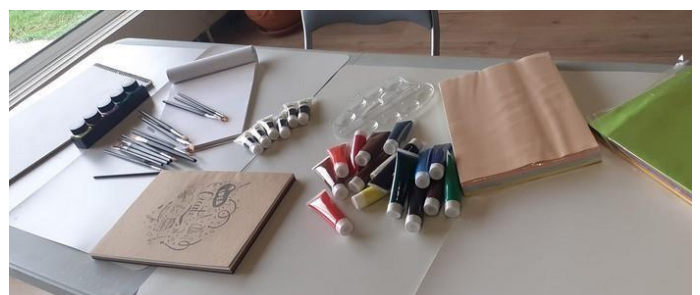
Groupe de 6 personnes max ou 3 duos.

Individuel : 40 euros

Groupe : 15 euros / personne

Duo parent – enfant ou Couple :
60 euros

Danse thérapie : 10 euros / personne



Mes outils

- Voix parlée
- Ecriture intuitive
- Collage, modelage (sable, cire, pâte, argile)
- Dessin, peinture
- Conte, cartes, jeux de rôles
- Danse - thérapie
- Communication positive
- Relaxation, visualisation
- Décodage corporel et décodage des maux et maladies.



1ère consultation individuelle

à 25 €uros seulement !

Enfants

J'accueille les enfants dès l'âge de 5 ans.

Quelques exemples de problématiques :

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

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

Les bienfaits :

- Libération, décharge émotionnelle
- Valorisation, confiance en soi et estime de soi
- Résolution de problèmes et conflits
- Développement du relationnel et du positionnement : s'affirmer, s'opposer, décider
- Développement de la créativité
- Autonomie et compétences (révéler son potentiel)

Grâce aux 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**.

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



- 18 septembre
- 2 et 16 Octobre
- 13 et 27 Novembre
- 11 Décembre
- 8 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

**Offrez-leur les clés pour mieux
comprendre et gérer leurs émotions !**

Ado – adultes



Objectif : vivre mieux

- Une douleur (chronique, aiguë, handicap, maladie)
- Une anxiété, stress, angoisse, deuil
- Un trouble du langage, de l'alimentation, du sommeil, du comportement
- La parentalité (pré et post-natale)
- Une addiction, violences, traumatismes
- Développer confiance et estime de soi, révéler son potentiel
- Améliorer sa communication (savoir dire et savoir écouter)
- Ses objectifs professionnels (management, positionnement, discours, etc.)
- Lâcher-prise, savoir s'encourager
- Identification et gestion des émotions et sentiments.

Profitez d'une séance pour déposer votre état du moment,
« décharger » vos tensions et pouvoir être Bien avec votre famille ensuite.

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

18 Octobre,

15 Novembre,

13 Décembre,

10 Janvier,

21 Mars.

A 19h30 les 07 Février 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

Danse - thérapie (ados - adultes)

Ce n'est ni du renforcement musculaire, ni des enchaînements imposés.

Il s'agit d'une danse libre guidée par quelques consignes données au fur et à mesure afin de lâcher-prise, de libérer ses tensions physiques et psychologiques.

Chacun repart en se sentant plus léger, même porté et souriant avec plein d'énergie positive.

C'est une danse pour se (re) connecter à soi !

Outil thérapeutique utilisé : le mouvement du corps

Rendez-vous collectifs ados-adultes à 10 h :

Samedi 19 Octobre

Samedi 14 Décembre

Dimanche 12 Janvier

Samedi 8 Février

Dimanche 9 Mars

Samedi 22 Mars

Samedi 5 Avril

Samedi 17 Mai

Tarif : 10 euros.

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



Pause - parents

Un moment pour vous, échanger autour d'une boisson.

Un rendez-vous par trimestre pour dialoguer sur les difficultés éducatives, s'informer, partager son expérience.

Rdv les Samedis de 10h30 à 12 h :

16 Novembre

11 Janvier

08 Mars

(Autres dates éventuelles selon la demande).

Tarif : 1€ symbolique (sur inscription).



Cercle de parole

Un moment zen, relaxation et thé, pour partager, se ressourcer, déposer dans un cercle bienveillant de personnes à l'écoute et en soutien.

Rdv les Vendredis de 20h à 21h30 :



Le 13 Décembre et le 21 Mars.

(Autres dates éventuelles selon la demande)

Tarif : 1€ symbolique (sur inscription)

Programme

« Ma transformation »

Votre transformation en 3 mois :

- **Mes envies, être connectée à soi**
- **Faire le plein de confiance en soi**
- **Gérer ses émotions et sentiments**
 - **Résolution de conflits**
- **Mieux communiquer (je dis ET j'écoute)**
 - **Faire la paix avec le passé**
- **Prendre conscience de son potentiel**

6 Séances + 10 exercices à faire chez vous

320 €

Qui suis - je ?

Passionnée de musique et de danse, je suis musicienne intermittente depuis 2007. J'aime la nature et les sports.

Ballotée par ma vie personnelle, j'ai cheminé à travers un divorce, et la reconstruction qui a suivi m'a amenée à l'art-thérapie en 2020.

J'ai à cœur de donner les clés et outils de bien-être que j'ai pu découvrir.

Je pense qu'en ayant conscience de qui on est, à l'écoute de soi (identité et émotions), nous ferions les choix de nos vies plus sereinement et nous serions davantage en accord avec ce qu'on désire.

Agnès GARDES

06 88 18 38 42

Bien Toi Emoi Art-thérapie

Praticienne certifiée

bien.toi.emoi@gmail.com

N° siret : 923 404 263 00017

