

ART THERAPIE

Nous aborderons l'art thérapie comme un art qui aide à vivre, qui cherche le contact avec soi et le monde, comme un art thérapeutique.

C'est une parole à part entière qui se développe sous forme de jeux avec les matières et qui exprime une part de nous qui reste souvent silencieuse.

Nous savons que cette expression prend sa source en nous, qu'elle apparaît quand elle est favorisée par un lieu où se trouvent des matières à expérimenter, comme la peinture, la terre, le collage, l'écriture, etc. Nous savons aussi que c'est une expression folle et libre dans le sens où elle n'est pas codifiée, prévue par un savoir faire ou un savoir peindre.

Et tout en jouant nous apprenons de nous. Alors jouons.....

SOPHROLOGIE

Nous développons notre capacité à calmer le mental pour découvrir, expérimenter notre relation corps et esprit, progressant ainsi vers l'harmonie.

Nous allons étendre notre conscience au-delà de limites habituelles du corps et du cerveau pour accéder à une autre dimension de nous-mêmes.

Nous nous connecterons à notre être profond afin de réveiller notre intuitif, notre source d'inspiration.

Accueillir ce qui est là entre ombre et lumière pour faire un être complet. Et nous repartirons, sur le chemin de la confiance, vers un peu plus de liberté.