



Art-thérapie

L'art-thérapie facilite le contact avec les émotions et permet de les extérioriser, de les canaliser de façon non menaçante et de les transformer en énergie créatrice. L'expérience art-thérapeutique englobe l'expression et la réflexion tant verbale que par les arts visuels.

En participant aux rencontres d'art-thérapie, les femmes s'engagent dans un processus thérapeutique en créant une œuvre avec le matériel d'arts plastiques tout en partageant leur expérience avec le groupe dans un climat de non-jugement. Par les arts, l'expression spontanée et authentique est encouragée en utilisant par exemple : le collage, la peinture, le dessin, le modelage, l'assemblage d'objets, etc.

Le processus créatif comme l'œuvre produite sont considérés davantage pour leur portée thérapeutique que pour leur valeur esthétique. Ainsi, aucun talent artistique ni habileté spécifique ne sont requis pour pouvoir bénéficier pleinement de l'art-thérapie.

Lise St-Aubin, Art-thérapeute, titulaire d'une maîtrise en art-thérapie,

Maximum 8 personnes 10 rencontres groupe fermé

Les mardis du 24 septembre au 26 novembre 2024 de 19:00 à 21:00

Carte de membre valide obligatoire

Voir engagement verso





ENGAGEMENT DES PARTICIPANTES :

- ✚ **S'engager à participer à toutes les rencontres.**
- ✚ Ouvrir son esprit à se remettre en question s'il y a lieu.
- ✚ S'impliquer personnellement en exprimant dans le groupe des situations pouvant enrichir les autres.
- ✚ Être prête à explorer dans le plaisir et éveiller des émotions.
- ✚ Écouter et respecter les autres participantes dans leur partage et l'expression de leur vécu.
- ✚ **Respecter la confidentialité à l'extérieur du groupe.**

La Colombe
3 ans
de découvertes
et de transformations

