



## *L'art - thérapie*

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)  
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 »

## 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, 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)

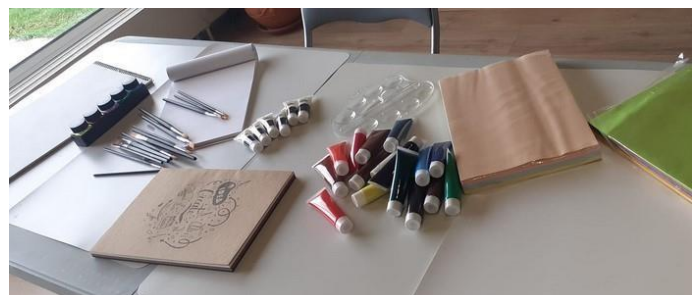
Groupe de 6 personnes max ou 3 duos.

Individuel : 50 euros

Duo parent – enfant ou Couple :  
60 euros

Groupe : 20 euros / personne

Danse thérapie : 15 euros / 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 particuliers aux enfants :

- 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 : 20 €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 aiguë, handicap, maladie
- Une anxiété, stress, angoisse, deuil, pour les victimes, les aidants et l'entourage
- Un trouble du langage, de l'alimentation, du sommeil
- La Parentalité (pré et post-natalité)
- Une Addiction, trouble du comportement, violences, traumatismes
- Développer confiance et estime de soi, révéler son potentiel, sa créativité
- La Communication (éviter les quiproquos au téléphone, parler sur le « bon » ton ce qu'on veut dire, savoir écouter l'autre)
- 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 (culpabilité, colère, etc.).

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 :

18 Octobre,

15 Novembre,

13 Décembre,

10 et 24 Janvier,

21 Mars.

A 19h30 les 07 Février et 04 Avril.

Groupe de 6 places max. **Tarif : 20 euros.**

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

Dimanche 17 Novembre

Samedi 30 Novembre

Samedi 14 Décembre

Dimanche 12 Janvier

Samedi 25 Janvier

Samedi 8 Février

Dimanche 9 Mars

Samedi 22 Mars

Samedi 5 Avril

Samedi 17 Mai

**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 Euro symbolique (sur inscription).**



## **Cercle de parole :**

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

Rdv les Vendredis de 20h à 21h30 :



Le 13 Décembre et le 21 Mars.

(Autres dates éventuelles selon la demande)

**Tarif : 5 euros (sur inscription)**

Agnès GARDES  
06 88 18 38 42  
Bien Toi Emoi Art-thérapie

Praticienne certifiée  
[bien.toi.emoi@gmail.com](mailto:bien.toi.emoi@gmail.com)  
N° siret : 923 404 263 00017