

L'art-thérapie comme chemin de transformation de nos émotions...

La période de crise que nous traversons peut remettre en question beaucoup de nos convictions : notre rapport au monde, aux autres et notre manière d'aborder notre vie. Angoisses, incertitudes, insomnies, colères, sentiments d'isolement peuvent apparaître. Il devient alors important de ne pas rester seul et figé dans ces situations.

« Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime... »

J.Lacan

L'art-thérapie utilise l'art comme un moyen d'expression, et offre une possibilité d'entrer en lien avec des parties de soi enfouies. Elle permet d'accueillir, d'apaiser et de déposer ce qui à l'intérieur a besoin de s'exprimer.

Il n'y a pas besoin de connaissance artistique pour faire une séance d'art-thérapie. L'art n'est pas le but de l'expression, mais son moyen. Il y a juste besoin d'oser faire le premier pas. je vous accompagnerais alors en toute bienveillance et confidentialité.

Sofie GARBIT ~ Art-thérapie Clinique

Renseignements : 06 88 07 39 97 / www.associationlamaqie.com

Les tarifs ne doivent pas être un empêchement - contactez moi,