



ART~ THÉRAPIE

Caroline Dégremont,
art-thérapeute certifiée

Ateliers &
Médiations
artistiques

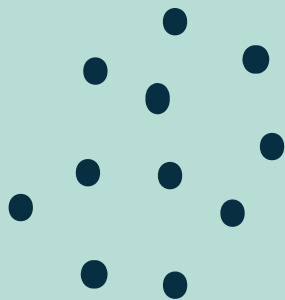


UNE PAUSE...

SE PERDRE POUR MIEUX SE RETROUVER

Le changement est la modification d'un état et cela nécessite plusieurs étapes.

À l'instar de l'artiste qui a besoin de se poser pour trouver l'inspiration, nous avons besoin d'imagination, de rêve, d'intuition pour accueillir le souffle créateur qui nous anime tous. La créativité nécessite donc une pause qui préside au mouvement, dans un espace secure où l'intimité est préservée.



“

*Ils ont échoué
car ils avaient
oublié de commencer
par le rêve.*

William Shakespeare

”





S'AUTORISER À RÊVER

Par exemple, c'est dessiner avec un pinceau et du sable tout en se laissant porter par ses pensées. Cela vient ouvrir à un temps pour soi qui n'oblige pas à parler et qui permet justement de soulager l'idée de toujours avoir à trouver les mots ! De manière générale, l'art-thérapie est proposée lorsque justement quelque chose de douloureux arrive et que nous n'avons plus de mots pour le dire.

ART-THÉRAPIE CONTEMPORAINE

L'art-thérapie contemporaine est une proposition thérapeutique pour s'exprimer en créativité dégagée de toutes contraintes techniques et artistiques.

Tout ce qui se passe en séance est confidentiel et éphémère. Rien n'est emporté, gardé, jugé ni interprété. Il n'y a donc pas de connaissances artistiques ou techniques à avoir car ces éléments proposés sont plus à explorer, faire jouer ensemble tout en s'inventant des rêves. Cette proposition est dégagée de tout jugement et de toute interprétation : c'est un temps pensé pour vous.

TARIFS

- o Entretien préliminaire : 30 euros
- o Séance Art-thérapie : 40 euros
- o Médiation artistique : 20 euros

Groupes (8 personnes maxi.)

- o Art-thérapie
 - o Médiations artistiques (peinture, sculpture, écriture...)
- Je me déplace en institution pour des projets sur mesure.



ME CONTACTER

Caroline Dégremon

Art-thérapeute certifiée

06 18 78 65 87

caroline.art@pause-coaching.fr

pauseartcoaching.com

CRÉANIMA

Faire une pause créative,
vous ressourcer et surmonter
une difficulté personnelle.