

Atelier « Cahier créatif et intuitif »

Animé par Céline Gauthey praticienne de l'accompagnement

Pour mieux « vivre et gérer le stress » et « se connecter encore davantage à soi ».

L'atelier consiste à créer un cahier personnel qui utilise l'écriture, le collage et le dessin pour mettre à distance les pensées (source d'agitation émotionnelle).

Céline utilisera 3 techniques permettant d'avoir accès à l'ensemble de votre cerveau et qui permettent de « déconnecter le mental » pour laisser parler la spontanéité et l'intuition.

L'ensemble du matériel est fourni sauf le cahier qui est personnel à chacun (de préférence format A4 feuilles blanches grammage 120 g).

Séance découverte : *Samedi 24 Septembre 2022 de 9h à 12h au Relais Petite Enfance*

2 séances complémentaires vous seront ensuite proposées les :

Samedi 15 Octobre et 19 Novembre 2022 de 9h à 12h (3 rencontres sont souvent optimales pour mener l'atelier à ses objectifs).

14 places disponibles

Gratuit, sur inscription : vgillmann@cc-molsheim-mutzig.fr

