atelier coloressence 2023/24

ART THÉRAPIE ANALYTIQUE
THÉRAPIE INDIVIDUELLE
MÉDITATION SILENCIEUSE

ART THÉRAPIE ANALYTIQUE

L'art thérapie analytique favorise le travail psychothérapeutique en nous reconnectant à la source de nos maux et de nos difficultés.
Cette approche picturale particulière permet la reconnexion avec son enfant antérieur de manière directe et créative en plongeant dans les racines de l'inconscient.

Enfant antérieur : l'enfant qui vit en nous et qui souffre encore d'un passé plus ou moins douloureux , à qui il manque de l'amour, de la reconnaissance, de la sécurité…

L'expression picturale favorise ainsi l'émergence de nos émotions présentes et/ou refoulées, un regard different sur nous même, en nous offrant un angle de vue autre que notre vision consciente, connue et réfléchie, une ouverture vers un vision plus vaste et unifiée.

ATELIER ADULTES

Les ateliers sont collectifs (8 personnes maxi)

MARDI et MERCREDI de 18h à 20h
TARIF unique mensuel de 68 €

Séance d' Analyse des peintures réalisées (en individuel) :
TARIF : 50 € (50 minutes)

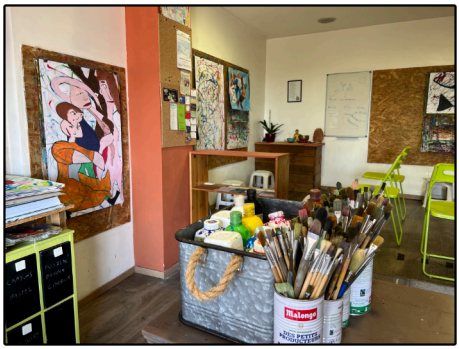
SÉANCE INDIVIDUELLE ENFANT/ADOLESCENT

J'accompagne également les enfants et les adolescents dans leurs difficultés scolaires, relationnelles, dans la gestion de leurs émotions, et également dans des difficultés spécifiques : angoisses, phobies scolaires, épisodes dépressifs, timidité, manque de confiance, d'estime.

TARIF de la séance : 50 € (50minutes) sur rendez-vous

WEEK-END ART THÉRAPIE

Vous êtes éloigné(e) de Saint-Martin-La-Plaine ?
Vous avez des difficultés pour vous rendre à l'atelier en semaine ?
Il existe une formule sous forme de stages de week-end.
Durant ce stage, vous bénéficierez d'une conférence sur un thème donné, de la réalisation et de l'analyse de votre peinture.



14-15 octobre 2023
2-3 décembre 2023
9-10 mars 2024
1-2 juin 2024

Le week-end comprend : conférence sur un thème - peinture - analyse
TARIF : 110 € le week-end, matériel compris - 9h-17h30
sur inscription

THÉRAPIE INDIVIDUELLE
Adulte - Enfant - Adolescent

Vous souhaitez apprendre à gérer vos angoisses, à porter un regard différent sur la dépression. Vous traversez une situation difficile, vous avez le sentiment d'être dépassé(e), de ne plus pouvoir faire face ?
Je vous écoute et vous accompagne afin d'atténuer et vous permettre de comprendre votre souffrance et retrouver votre potentiel de dynamisme et de bien-être.

TARIF de la séance : 50 € (50 minutes) sur rendez-vous

MÉDITATION SILENCIEUSE

Par l'attention sur l'instant présent et sur la respiration, la méditation favorise une attitude intérieure pleinement consciente et une qualité de vie plus intense.
La méditation permet également une prise de recul face aux évènements du quotidien.
Elle est, enfin un lieu d'introspection nous permettant de questionner le sens même de notre existence.

Pratique hebdomadaire
Chaque vendredi de 19h à 20h
Sur inscription seulement - places limitées
10 € la séance

La sagesse bienheureuse,
est disponible

À la librairie Des livres et vous

Ce livre est une synthèse de 12 ans d'accompagnement thérapeutique ainsi que de 25 ans de pratique méditative .

J'ai souhaité un ouvrage pédagogique pour faire découvrir, pour clarifier un certain chemin de sagesse particulier que je nomme la sagesse bienheureuse, chemin alliant la psychologie et la spiritualité.

Jean-François RICHARD - Art thérapeute analyste
Tel : 07 71 01 81 89 - 04 77 83 61 99
4 hameau la Bourdinière 42800 SAINT-MARTIN LA PLAINE
ateliercoloressence@gmail.com - www.ateliercoloressence.fr