
Quand les couleurs libèrent le corps et l'esprit



ART THÉRAPIE ANALYTIQUE
THÉRAPIE INDIVIDUELLE
CONFERENCE
MÉDITATION SILENCIEUSE

Enfant - Ados - Adulte - Sénior



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 différent sur nous même, en nous offrant un angle de vue autre que notre vision consciente, connue et réfléchi, une ouverture vers une vision plus vaste et unifiée.



ATELIER ADULTES

Les ateliers sont collectifs (8 personnes maxi)

MARDI et MERCREDI de 18h à 20h

TARIF mensuel de 68 €

1 séance : 29 €, 2 séances 55€, 3 séances : 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.

12-13 octobre 2024

La souffrance, une opportunité pour évoluer ?

7-8 décembre 2024

Le couple, entre rêve et réalité

8-9 février 2025

Gérer ses peurs

31 mai - 1 juin 2025

Apaiser nos conflits intérieurs

Le week-end comprend :
conférence sur un thème - peinture - analyse
TARIF : 115 € le week-end, matériel compris -
9h-17h30 / sur inscription

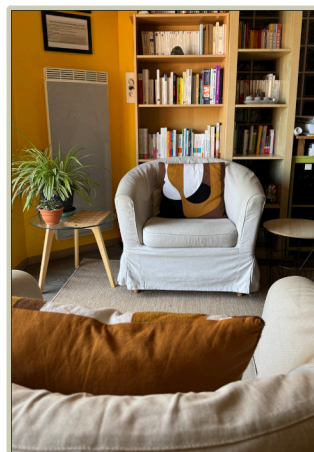


THÉRAPIE ANALYTIQUE - Adulte

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, de répéter les mêmes situations douloureuses ?

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





CONFÉRENCES

Jeudi 3 octobre 2024

Guérir son enfant intérieur

nous portons tous un enfant en nous : un enfant blessé et un enfant créatif, spontané, joueur. Comment les reconnaître, les discerner, les aider pour les intégrer dans l'adulte devenu.

Jeudi 23 janvier 2025

Au delà de l'angoisse et des peurs

Nous étudierons les mécanismes de l'angoisse et de la peur et la manière de se situer par rapport à elle.

Jeudi 13 mars 2025

La dépression, une épreuve pour se retrouver et évoluer

la dépression aurait-elle un sens ? Serait-elle un épisode nécessaire pour nous rapprocher d'une part de nous même oubliée ?

Réservez à l'avance votre place car le nombre est limité par la taille de la salle.

Tarif : 10 euros une conférence.

Les conférences ont lieu à 20h30.

Lieu : Atelier Coloressence, 4 La Bourdinière à Saint-Martin-la-Plaine.



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 événements 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



Jean-François RICHARD

Art thérapeute analyste

Tel : 07 71 01 81 89

4 hameau la Bourdinière 42800 SAINT-MARTIN LA PLAINE

ateliercoloressence@gmail.com

www.ateliercoloressence.fr

