

Vous pouvez choisir
autant d'ateliers que
vous le souhaitez, peu
importe l'itinéraire.
Description à la fin du
document.

PLANNING

DU 30 JUIN AU 5 JUILLET 2025

Ateliers en groupe de 3 heures ~ Matin: 9h-12h Après-Midi 14h-17h ~ 4 pers max./ atelier
Séances individuelles: me contacter en MP

LUNDI	
MATIN	Art thérapie en groupe Le lieu sûr
APRÈS-MIDI	Coaching PNL Individuel (1h30)

MARDI	
MATIN	Art thérapie Individuel (2h)
APRÈS-MIDI	Art thérapie en groupe Etat actuel - Etat désiré

MERCREDI	
MATIN	Découverte Crayon cire
APRÈS-MIDI	Sensoriel Pastel sec

JEUDI	
MATIN	Coaching PNL Individuel (1h30)
APRÈS-MIDI	Art thérapie en groupe Le beau dans la contrainte

VENDREDI	
MATIN	Découverte Fusain
APRÈS-MIDI	Sensoriel Papier - collage

WEEKEND	
SAMEDI	Art thérapie en groupe Production collective
DIMANCHE	

Ateliers en groupe de 3 heures - 1800Rs /pers ou 4 séances à 6500Rs - KINTSUGI 2500Rs/pers
Séances individuelles - Coaching 1500Rs - Art Thérapie 2000Rs

Vous pouvez choisir
autant d'ateliers que
vous le souhaitez, peu
importe l'itinéraire.
Description à la fin du
document.

PLANNING

DU 7 AU 13 JUILLET 2025

Ateliers en groupe de 3 heures ~ Matin: 9h-12h Après-Midi 14h-17h ~ 4 pers max./ atelier
Séances individuelles: me contacter en MP

LUNDI	
MATIN	Art thérapie en groupe Roue des valeurs
APRÈS-MIDI	Coaching PNL Individuel (1h30)

MARDI	
MATIN	Art thérapie Individuel (2h)
APRÈS-MIDI	Art thérapie en groupe Arbre de vie

MERCREDI	
MATIN	Découverte Aquarelle en négatif
APRÈS-MIDI	Sensoriel Argile autodurcissante

JEUDI	
MATIN	Coaching PNL Individuel (1h30)
APRÈS-MIDI	Art thérapie en groupe Autoportrait

VENDREDI	
MATIN	KINTSUGI
APRÈS-MIDI	

WEEKEND	
SAMEDI	Art thérapie en groupe Le lieu sûr
DIMANCHE	

Ateliers en groupe de 3 heures - 1800Rs /pers ou 4 séances à 6500Rs - KINTSUGI 2500Rs/pers
Séances individuelles - Coaching 1500Rs - Art Thérapie 2000Rs

Vous pouvez choisir
autant d'ateliers que
vous le souhaitez, peu
importe l'itinéraire.
Description à la fin du
document.

PLANNING

DU 14 AU 19 JUILLET 2025

Ateliers en groupe de 3 heures ~ Matin: 9h-12h Après-Midi 14h-17h ~ 4 pers max./ atelier
Séances individuelles: me contacter en MP

LUNDI	
MATIN	Art thérapie en groupe Etat actuel - Etat désiré
APRÈS-MIDI	Coaching PNL Individuel (1h30)

MARDI	
MATIN	Art thérapie Individuel (2h)
APRÈS-MIDI	Art thérapie en groupe Le beau dans la contrainte

MERCREDI	
MATIN	Découverte Huile
APRÈS-MIDI	Sensoriel Pastel sec

JEUDI	
MATIN	Coaching PNL Individuel (1h30)
APRÈS-MIDI	Art thérapie en groupe Production Collective

VENDREDI	
MATIN	Découverte Crayon cire
APRÈS-MIDI	Sensoriel Papier - collage

WEEKEND	
SAMEDI	Art thérapie en groupe La roue des valeurs
DIMANCHE	

Ateliers en groupe de 3 heures - 1800Rs /pers ou 4 séances à 6500Rs - KINTSUGI 2500Rs/pers
Séances individuelles - Coaching 1500Rs - Art Thérapie 2000Rs

Vous pouvez choisir
autant d'ateliers que
vous le souhaitez, peu
importe l'itinéraire.
Description à la fin du
document.

PLANNING

DU 21 AU 26 JUILLET 2025

Ateliers en groupe de 3 heures ~ Matin: 9h-12h Après-Midi 14h-17h ~ 4 pers max./ atelier
Séances individuelles: me contacter en MP

LUNDI	
MATIN	Art thérapie en groupe L'arbre de vie
APRÈS-MIDI	Coaching PNL Individuel (1h30)

MARDI	
MATIN	Art thérapie Individuel (2h)
APRÈS-MIDI	Art thérapie en groupe Autoportrait

MERCREDI	
MATIN	Découverte Fusain
APRÈS-MIDI	Sensoriel Aquarelle, encres

JEUDI	
MATIN	Coaching PNL Individuel (1h30)
APRÈS-MIDI	Art thérapie en groupe Le lieu sûr

VENDREDI	
MATIN	Découverte Aquarelle en négatif
APRÈS-MIDI	Sensoriel Argile autodurcissante

WEEKEND	
SAMEDI	Art thérapie en groupe Etat actuel - état désiré
DIMANCHE	

Ateliers en groupe de 3 heures - 1800Rs /pers ou 4 séances à 6500Rs - KINTSUGI 2500Rs/pers
Séances individuelles - Coaching 1500Rs - Art Thérapie 2000Rs

Vous pouvez choisir
autant d'ateliers que
vous le souhaitez, peu
importe l'itinéraire.
Description à la fin du
document.

PLANNING

DU 28 JUILLET AU 3 AOÛT 2025

Ateliers en groupe de 3 heures ~ Matin: 9h-12h Après-Midi 14h-17h ~ 4 pers max./ atelier
Séances individuelles: me contacter en MP

LUNDI	
MATIN	Art thérapie en groupe Le beau dans la contrainte
APRÈS-MIDI	Coaching PNL Individuel (1h30)

MARDI	
MATIN	Art thérapie Individuel (2h)
APRÈS-MIDI	Art thérapie en groupe Autoportrait

MERCREDI	
MATIN	Découverte Crayon cire
APRÈS-MIDI	Sensoriel Pastel sec

JEUDI	
MATIN	Coaching PNL Individuel (1h30)
APRÈS-MIDI	Art thérapie en groupe Le lieu sûr

VENDREDI	
MATIN	Découverte Fusain
APRÈS-MIDI	Sensoriel Papier - collage

WEEKEND	
SAMEDI	Art thérapie en groupe Etat actuel - état désiré
DIMANCHE	Art thérapie en groupe KINTSUGI - 4h

Ateliers en groupe de 3 heures - 1800Rs /pers ou 4 séances à 6500Rs - KINTSUGI 2500Rs/pers
Séances individuelles - Coaching 1500Rs - Art Thérapie 2000Rs

Vous pouvez choisir
autant d'ateliers que
vous le souhaitez, peu
importe l'itinéraire.
Description à la fin du
document.

PLANNING DU 4 AU 9 AOÛT 2025

Ateliers en groupe de 3 heures ~ Matin: 9h-12h Après-Midi 14h-17h ~ 4 pers max./ atelier
Séances individuelles: me contacter en MP

LUNDI	
MATIN	Art thérapie en groupe Autoportrait
APRÈS-MIDI	Coaching PNL Individuel (1h30)

MARDI	
MATIN	Art thérapie Individuel (2h)
APRÈS-MIDI	Art thérapie en groupe Le lieu sûr

MERCREDI	
MATIN	Découverte Aquarelle en négatif
APRÈS-MIDI	Sensoriel Argile autodurcissante

JEUDI	
MATIN	Coaching PNL Individuel (1h30)
APRÈS-MIDI	Art thérapie en groupe Etat actuel - état désiré

VENDREDI	
MATIN	Découverte Crayon cire
APRÈS-MIDI	Sensoriel Aquarelle, encres

WEEKEND	
SAMEDI	Art thérapie en groupe Le beau dans la contrainte
DIMANCHE	

Ateliers en groupe de 3 heures - 1800Rs /pers ou 4 séances à 6500Rs - KINTSUGI 2500Rs/pers
Séances individuelles - Coaching 1500Rs - Art Thérapie 2000Rs

Vous pouvez choisir
autant d'ateliers que
vous le souhaitez, peu
importe l'itinéraire.
Description à la fin du
document.

PLANNING

DU 11 AU 16 AOÛT 2025

Ateliers en groupe de 3 heures ~ Matin: 9h-12h Après-Midi 14h-17h ~ 4 pers max./ atelier
Séances individuelles: me contacter en MP

LUNDI	
MATIN	Art thérapie en groupe Production collective
APRÈS-MIDI	Coaching PNL Individuel (1h30)

MARDI	
MATIN	Art thérapie Individuel (2h)
APRÈS-MIDI	Art thérapie en groupe Roue des valeurs

MERCREDI	
MATIN	Découverte Fusain
APRÈS-MIDI	Sensoriel Papier - collage

JEUDI	
MATIN	Coaching PNL Individuel (1h30)
APRÈS-MIDI	Art thérapie en groupe Arbre de vie

VENDREDI	
MATIN	Découverte Aquarelle en négatif
APRÈS-MIDI	Sensoriel Pastels secs

WEEKEND	
SAMEDI	Art thérapie en groupe Autoportrait
DIMANCHE	

Ateliers en groupe de 3 heures - 1800Rs /pers ou 4 séances à 6500Rs - KINTSUGI 2500Rs/pers
Séances individuelles - Coaching 1500Rs - Art Thérapie 2000Rs

Présentation et description des différents ateliers - 3 heures

Itinéraire Sensoriel – Plaisir des matières

Dans ce cycle de quatre séances, les participants explorent uniquement le plaisir tactile et visuel de la création, sans visée thérapeutique spécifique. Chaque rencontre met à l'honneur une matière différente : déchirage-collage de papiers pour jouer avec les textures, pastel sec pour travailler la douceur du geste, aquarelle / encres pour savourer la fluidité des couleurs, puis argile autodurcissante pour modeler sans contrainte de cuisson. L'objectif est simple : activer les sens, se détendre et découvrir la satisfaction immédiate qu'offre chaque médium, en dehors de toute recherche d'analyse personnelle.

Itinéraire Découverte Technique – Premiers pas en arts visuels

Conçu pour les novices, ce parcours de quatre séances propose un tour d'horizon progressif des techniques classiques : fusain pour comprendre valeurs et ombres, peinture à l'huile pour maîtriser la pâte et le mélange, aquarelle pour gérer transparence et superposition, enfin crayon cire pour apprendre le dessin couleur en traits ou en aplats. Chaque session se concentre sur un médium, avec démonstrations pas-à-pas et exercices guidés. L'objectif est d'acquérir les bases essentielles, de gagner en confiance technique et de repartir avec un échantillon d'œuvres témoignant de ces apprentissages, sans dimension art-thérapeutique.

Kintsugi – Atelier résilience (4 h) - Hors parcours, séance à part.

Les participants réparent un petit bol ou une assiette cassée à l'aide d'une colle époxy et d'une poudre dorée qui met en valeur les lignes de fracture, selon la technique japonaise du kintsugi. Chaque étape—nettoyage des éclats, ajustement des pièces, pose de la colle, application de la poudre d'or diluée dans du vernis et polissage final—est guidée pour garantir un résultat solide et esthétique. Objectif thérapeutique : transformer symboliquement les brisures personnelles en points de force visibles ; favoriser la résilience en montrant que les « cicatrices » peuvent devenir la partie la plus précieuse de l'histoire de chacun.

Art-thérapie :

Je propose, en plus des deux itinéraires « Sensoriel » et « Découverte technique », une série d'ateliers d'art-thérapie autonomes. Chacun aborde un thème différent—sécurité intérieure, valeurs, résilience, coopération, etc.—et combine un temps de recentrage, une création guidée et un échange de clôture. Vous êtes libre de composer votre parcours : choisir un itinéraire complet, venir ponctuellement sur un atelier thérapeutique ou panacher selon vos envies. Rien n'est cloisonné ; je mets simplement à votre disposition un éventail d'expériences créatives pour que chacun avance à son rythme, avec le matériel et l'accompagnement nécessaires.

Le lieu sûr

Les participants conçoivent une carte pop-up en carton pliable, décorée avec papiers colorés et feutres. L'objet devient un "refuge portable" symbolisant un lieu intérieur de sécurité ; il pourra être ouvert à tout moment pour retrouver calme et stabilité. Objectif thérapeutique : installer un ancrage concret pour gérer le stress ou l'inquiétude de façon autonome.

Autoportrait

À partir de magazines, cartons, papiers texturés, les participants créent un collage grand format qui met en scène leurs valeurs, leurs qualités et leurs projets. L'œuvre, conçue pour être affichée, sert de rappel quotidien de ce qui les motive. Objectif thérapeutique : renforcer l'estime de soi et la cohérence entre aspirations profondes et choix quotidiens.

État actuel → État désiré

Sur un triptyque accordéon, chaque participant peint l'émotion qu'il ressent aujourd'hui, l'état qu'il souhaite atteindre et, au centre, les ressources ou actions nécessaires pour faire le lien entre les deux. Objectif thérapeutique : aider à nommer son ressenti, définir un cap émotionnel positif et visualiser les étapes concrètes du changement.

Le beau dans la contrainte

Une toile blanche, de la peinture acrylique et trois contraintes tirées au hasard : une couleur, un outil puis une texture à intégrer. L'exercice montre comment transformer l'imprévu en élément créatif. Objectif thérapeutique : développer la flexibilité et la capacité d'adaptation lorsque les circonstances échappent au contrôle.

Production collective

Chaque participant démarre une œuvre, la transmet à un pair qui la poursuit, puis la récupère pour la finaliser. Le travail met en lumière la manière dont une idée évolue sous l'influence d'autrui et comment l'intégrer sans la renier. Objectif thérapeutique : encourager le lâcher-prise, la coopération et l'acceptation de points de vue multiples.

L'arbre de vie

Sur un grand support vertical, les participants peignent racines, tronc, branches et fruits : racines pour les valeurs d'origine, tronc pour les forces, branches pour les ressources, fruits pour les objectifs. Objectif thérapeutique : prendre conscience de ses appuis internes avant de projeter ses ambitions, afin de consolider confiance et sentiment de continuité.

La roue des valeurs

Un disque cartonné est divisé en six à huit segments, chacun dédié à une valeur choisie. Autour de chaque segment sont notés ou illustrés les comportements qui nourrissent la valeur et ceux qui l'affaiblissent, puis un court plan d'action est défini. Objectif thérapeutique : clarifier ses repères internes et relier valeurs, comportements et décisions concrètes du quotidien.