



Art Thérapie

C'EST QUOI ?

Il s'agit d'une forme de psychothérapie douce qui s'appuie sur la créativité singulière de chacun. En se reconnectant avec son intérieur par la création, la personne se réinstalle au cœur de sa vie et adopte ainsi une autre façon d'être au monde. Le pouvoir expressif de la créativité permet de stimuler les capacités cognitives, sensorielles et motrices d'une personne.

QUELS OBJECTIFS ?

Les gratifications sensorielles ressenties par la pratique artistique agissent sur le bien-être de la personne et suscitent une amélioration de l'estime de soi.

POURQUOI ?

L'avancée en âge, la solitude, la maladie provoquant une baisse d'autonomie qui peut impacter l'estime de soi. Via plusieurs médias artistiques, l'art thérapeute stimule les capacités, tant sur le plan physique, que psychique et social.

🕒 Cycle de **10 séances**

🕒 **1h30** par séance

👥 **10** participants

Renseignements : contactez **Carine SCHINDLER**
au **03 89 23 23 02** ou cschindler@apa.asso.fr

apalib'
Vitaminez
votre temps libre
animations.apalib.fr

Réseau APA 
La Solidarité en +