



Atelier d'art-thérapie

« Ouvrons-nous aux arts »

CRÉER • EXPRIMER • PARTAGER • SE RESSOURCER

Un temps pour se reconnecter à soi, libérer ses émotions,
renforcer sa confiance et cultiver son bien-être à travers la créativité.



Gratuit sur inscription



DATE ET HEURE

Mardi 14 octobre 2026
à 14h30



LIEU

Lieusaint (77127)
Lieu précisé par la MGEN



DURÉE

3 heures (3h00)



PUBLIC

Atelier de sensibilisation
16 personnes



OBJECTIFS DE L'ATELIER

- Permettre l'expression de ses émotions par la couleur et la matière
- Favoriser l'expression et la régulation émotionnelle
- Stimuler la créativité et le lâcher-prise
- Offrir un espace bienveillant d'écoute et de partage



CONTENU DE L'ATELIER

À travers différentes propositions créatives (peinture, collage, matières, symboles...), les participants sont invités à explorer leurs ressentis, à se reconnecter à leur créativité et à libérer leurs émotions, dans un cadre sécurisant et sans jugement.

« Créer, c'est se donner
la liberté d'être soi »



Ensemble pour
le bien-être de tous



Des couleurs pour aujourd'hui,
plus de sérénité pour demain. ♥



SAKINA THÉRAPIE
Accompagner. Apaiser. Transformer.

✉ Sakina.therapie@gmail.com
🌐 www.sakina-therapie.com
📍 Évry-Courcouronnes

Émotion libre
Corps apaisé
Vie alignée

