

Art-thérapie



PRÉSENTATION

Septembre 2022



By Question des Qi Libres

L'art-thérapie : Qu'est ce que c'est?

L'art-thérapie est un outil utilisé en développement personnel.

Il a de multiples bienfaits sur la santé :

- Améliore la communication,
- Améliore les relations sociales,
- Permet une meilleure gestion du stress et l'anxiété,
- Améliore l'image de soi,
- Éveille ses sens,
- Stimule la motricité du corps.

Et se décline par en différents médias tels que :

Peinture, Dessin, photographie, vidéo

Danse

Musique, Chant

Tricot, crochet

Théâtre

Écriture, poésie

Création de Bijoux

Des ateliers pour les grands et les petits

Chaque semaine je vous proposerai :

- Un thème
- Un média artistique
- Une fiche avec le matériel nécessaire pour le réaliser
- Une fiche de méthode étape par étape pour la réalisation
- La photo de ma propre réalisation
- La possibilité de télécharger les fiches au format PDF sur mon site internet (cf page suivante)

Vous aurez la possibilité de me poster vos réalisations et en fin de mois je ferais un tableau de vos réalisations.

Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:

Mes réseaux sociaux :



questiondesqilibres



@coaching.questiondesqilibres

Les versions téléchargeables en PDF

sur mon site web :

<https://questiondesqilibres.webador.fr>



By Question des Qi Libres