



**Jeudi 28/10/2021 à 20h00**

**Conférence à l'Hôtel Mercure Mulhouse**

**ART THERAPIE présentée par Rita DUPUY**



**L'art au service du bien-être**

**Créer, c'est participer à la création de son propre chemin et améliorer sa qualité de vie.**

L'art-thérapie propose une autre manière de s'exprimer et de communiquer, de mieux se connaître et se comprendre pour surmonter les difficultés.

L'expression créative favorise l'élaboration de solutions dans tous les domaines. Elle soutient ses propres forces créatrices et renforce ainsi la capacité à agir sur son état intérieur comme sur les circonstances extérieures.

Elle peut vous permettre de mieux appréhender votre vie au quotidien :

- par un soutien face aux événements douloureux (séparation, deuil, maladie...)
- comme outil pour mieux gérer le stress, les difficultés d'expression, de relation, pour avoir meilleure confiance en soi...

Dans cette démarche personnalisée, vous retrouverez votre joie de vivre, bien-être et équilibre au quotidien grâce à la force de la créativité, des couleurs, des formes et des matières.

**Places limitées à 20 personnes**

**2h00 de conférence : 30 min. d'explication/théorie, 1h d'exercice, 30 min. d'échange**

**Participation à régler sur place en espèces 5€**

**Apportez bloc-notes, stylo, crayons de couleurs (minimum 7 couleurs de l'arc en ciel) pas de feutres svp et votre bonne humeur.**

***Inscrivez-vous vite au plus tard pour le 25 octobre 2021 par mail [s.tschaen@gmail.com](mailto:s.tschaen@gmail.com) en laissant le nom et prénom des personnes présentes, les membres AFA68 étant prioritaires.  
Les 20 premières inscriptions seront validées par une réponse positive de ma part.***

**Sylvie TSCHAEN  
06 79 88 35 22**