



## STAGE D'ART THERAPIE PAR L'ECRITURE PROPOSE PAR PASSERELLE DES MOTS

### DECOUVERTE DU JOURNAL EXPLORATOIRE

**Lieu :**

Cour des Arts - Grande Salle  
301 avenue d'Altkirch – Brunstatt-Didenheim

**Modalités :**

Nombre de pers : 6 à 8 max

2 journées de 6 heures 10h00-12h30/14h-17h30

Tarif : 135 € matériel mis à disposition compris (pastels softs et à l'huile, acrylique, feuilles format raisin etc.)

Apporter son matériel personnel d'écriture (stylos, cahier) et un cahier à dessin minimum 120gr format A4, un coussin, zafu, ou siège bas pour s'asseoir au sol.

**Présentation :**

Ce stage propose une exploration de soi par le biais de l'écriture spontanée, l'expression libre de ses émotions, le dialogue avec sa petite voix intérieure. Chacun(e) y trouvera des motifs de soulagement des tensions corporelles et d'apaisement mental par la méditation, le mouvement, l'écriture spontanée et l'expression créative accessible à tous (formes, couleurs, dessin, collage etc.)

**Prérequis :**

Savoir s'exprimer en français par écrit - Accepter de partager ses créations dans le groupe.

**Public concerné :**

Toute personne souhaitant développer la connaissance de soi à travers l'art de tenir un journal créatif.

**L'animatrice : Claire Saehr – Passerelle des Mots**

Après une carrière juridique, j'ai renoué avec mes passions de jeunesse et ma créativité et je suis devenue écrivain public. Je me réalise dans le service et le contact social, la formation pour adultes, l'animation d'ateliers d'écriture à mon compte ou en structures. J'expérimente depuis l'âge de 10 ans l'écriture personnelle mon plus fidèle soutien : journal intime, poésie, théâtre, nouvelle, récit autobiographique. Passionnée de l'Être et des relations, je me suis formée à l'Art Thérapie Humaniste et à la Gestalt thérapie à l'école Catherine Jenny de Sélestat où je termine en 2022 mon cursus après 4 années d'études.

**Réservations :**

Obligatoire, par mail ou téléphone avant le 31 janvier 2022.

Paiement par chèque ou espèces, CB possible en boutique 4, rue de la Sinne à Mulhouse.

