

# Médit'art

## **Descriptif de l'atelier:**

Lors de cet atelier je propose un moment de détente avec une méditation guidée adaptée aux participants. Après ce temps de relaxation, le participant est invité à explorer sa créativité. Il n'y a pas d'attente de performance artistique mais un temps pour soi, une bulle de détente où l'on peut s'exprimer comme on est sur le moment présent.

**Public:** Tout public

## **Objectifs:**

- Exprimer ses émotions
- Se relier à soi-même
- Rencontrer des nouveaux modes d'expressions

## **Matériel:**

- Des crayons de couleur.
- Des feutres
- De la peinture (aquarelle/ gouache...).
- Des pastels secs ou gras

## **Tarif horaire pour les structures:**

- 60€/ heure + matériel + frais de déplacement.

## **Contacts:**

Maryline JOLY 06.71.11.33.09 / [jolypapiers@gmail.com](mailto:jolypapiers@gmail.com)