

Aborder les difficultés rencontrées sur son chemin (anxiété, mal être corporel maladie, deuil, etc.)

S'approprier des outils concrets pour libérer ses émotions et s'apaiser.

Exploration de pratiques thérapeutiques :

- Thérapie par l'Art (peinture, écriture, collages)
- Cercle de parole
- Pratiques méditatives & Relaxation



anima'teliers

Ados

Ateliers
les

- mercredi
05.11.2025
- samedi
08.11.2025

Mercredis &
Samedis
14h ~17h
Baudemont

Tarifs :

- 50€/atelier
- 200€ les 6 ateliers



Infos & Inscriptions

Charlotte • thérapeute

Espace anima • Soin de l'Être

La Boudure, Baudemont

06 61 50 47 91

anima.soindeletre@gmail.com