

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

6 Ateliers

- 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 • Soins de l'Être
La Boudure, Baudemont
06 61 50 47 91
anima.soindeletre@gmail.com