



Les séances d'art-thérapie

Avec Ophélie

- Qu'est-ce que l'art-thérapie ?
- L'utilité de l'art-thérapie
- Les différents médiums artistiques en art-thérapie
- Le déroulement d'une séance type
- Les tarifs
- Les coordonnées



LES DIFFÉRENTS MÉDIUMS ARTISTIQUES



En tant qu'artiste peintre et professeure de théâtre d'improvisation, j'utilise les arts comme outils thérapeutique, aidant chacun à explorer ses émotions, à favoriser l'expression de soi et à améliorer son bien-être mental. L'art-thérapie multimédias combine les arts visuels, la musique, le théâtre, le modelage et d'autres médias créatifs. Les séances sont adaptées à chaque personne.

- L'écriture
- La peinture
- Le dessin
- Le collage
- Le bricolage
- Le modelage
- Le théâtre
- Champ d'argile
- Le masque
- Le tissu (patchwork)
- La musique (active ou réceptive)
- La danse
- Le jeu de sable
- La photographie
- Le Land-Art (utiliser la nature pour créer)
- et autre

La seule limite, mon imagination.

Ainsi, l'art-thérapie comprend : la dramathérapie, la photothérapie, la musicothérapie et la danse-thérapie.

QU'EST-CE QUE L'ART-THÉRAPIE ?

L'art-thérapie est une méthode thérapeutique utilisant différents médiums artistiques. Le but est de se connecter à son inconscient, ses sentiments, ses rêves, sa vie intérieure... en s'exprimant artistiquement pour apprendre à mieux se connaître, développer sa créativité, se détendre et exprimer ses émotions dans un endroit sûr et confidentiel. Tout le monde peut suivre une séance d'art-thérapie. Il n'y a pas de critère particulier ni besoin d'avoir des compétences artistiques.

L'art-thérapeute est là pour guider, accompagner, orienter et soutenir le patient dans son processus créatif et dans sa transformation. Il n'est pas là pour interpréter vos créations, mais pour vous aider à vous comprendre et accéder à votre Moi Profond.

L'ART-THÉRAPIE PERMET :

- D'apprendre des nouvelles compétences
- De sortir de sa zone de confort
- De créer des nouvelles mémoires par des nouvelles expériences
- De tester différents médiums artistiques
- De passer par le physique, l'émotionnel, le mental et l'imaginaire
- De déplacer son attention pour percevoir les choses autrement
- D'apprendre à guider sa pensée, ses paroles, son attitude corporelle vers un but fixé
- De favoriser le bien-être, le courage, la motivation, l'élan vital
- De solliciter différentes sphères du cerveau pour aider à l'expressivité et l'identité.



LE DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE D'ART-THÉRAPIE

1. Accueil et présentation de chaque participant
2. Mise en place des outils et explication des consignes de créations
3. Temps de création, divisé en plusieurs étapes selon le médium
4. Présentation de sa production au groupe ou à l'art-thérapeute, si on le souhaite
5. Moment d'échange en groupe et/ou avec l'art-thérapeute
6. Rangement de l'atelier et du matériel

LES TARIFS

Séance de découverte et entretien

Durée : 45 minutes à 1 heure

40€

La séance de découverte comprend un entretien préliminaire pour discuter ensemble de vos besoins et de vos objectifs.

1 séance

Durée : 1 heure

Adulte : **55€**

-16 ans : **45€**

5 séances

Durée : 1
heure

Adulte : **235€**

-16 ans : **190€**

10 séances

Durée : 1
heure

Adulte : **440€**

-16 ans : **360€**

Séances en groupe

3 à 8 personnes

Durée : 2h30

30€

Prix indicatif par personne, diffère selon le lieu d'accueil

Séance en duo

Durée : 1h30

2 adultes : **75€**

Adulte + enfant -16 ans : **65€**

Pour connaître les dates et tarifs des prochaines séances en groupe, rendez-vous sur le site internet, la page Facebook @artophelie ou Instagram @art.therapie.strasbourg .

* Matériel de base inclus.

** Tous les déplacements sont compris dans les tarifs dans un rayon de 15 km. Des frais seront applicables au-delà.

*** Possibilité de payer en plusieurs fois sur demande ou devis.

Pour toute prise de rendez-vous,
veuillez vous rendre sur l'agenda

<https://linktr.ee/artophelie>



LES COORDONNÉES



E-mail :
contact@ophelie-pavon.com

Téléphone :
+33 6 82 43 69 39
Infos et rendez-vous sur
<https://linktr.ee/artophelie>



<https://ophelie-pavon.com>



Adresse :
19 rue longchamps
67800 Bischheim

