

Atelier bien-être pour les personnes âgées

Atelier art thérapie

L'art-thérapie pour seniors ne travaille plus vraiment sur la notion de développement personnel, mais sur des conditions et pathologies spécifiques.

Au-delà des sensations agréables que les séances peuvent procurer, plusieurs objectifs thérapeutiques se cachent derrière ces ateliers : on parle surtout d'améliorer la qualité de vie, de faire comprendre qu'il y a encore des moments à vivre et dont on peut profiter.

Il s'agit également de rétablir ou maintenir autant que possible les capacités physiques, psychiques, ainsi qu'une réelle joie de vivre via différents exercices (libération émotionnelle, expression de la créativité, retrouver la confiance en soi,...).

Informations diverses :

Durée : 1h avec 6 à 8 participants max.

Matériel fourni pour la séance

Besoin d'une salle avec tables et chaises



Déroulé type d'une séance :

- Accueil des participants et présentation
- Exercice du jour (explications et mise dans l'ambiance)
- Temps de création (guidé)
- Temps d'évaluation (échanges)
- Temps de conclusion (petite respiration ou relaxation)

Quelques idées de séances :

- Faire du beau
- Décharger ses émotions
- Fresque collective
- Atelier d'écriture
- Journal imaginaire
- Collage
- Peindre à la manière de ...
- Masque d'argile
- Renforcer sa confiance
- Ecoute et dessin

Le déroulé de l'atelier sera adapté à vos souhaits et aux participants.

Devis sur demande