

ARPE – EQUIDES / LES ATELIERS SENIORS

Atelier Expression Picturale les 4, 6 et 7 mai, 10h-12h



Nul besoin de savoir peindre, nous vous invitons à venir jouer avec la peinture et libérer votre créativité, solliciter vos émotions et explorer leurs sensibilités.

Venez regarder les créations des autres participants, vous exprimer sur votre propre création et échanger, si le cœur vous en dit.

La créativité entraîne la créativité. Elle permet de réactiver des parties du cerveau grâce à sa plasticité et d'améliorer les connexions neuronales.

Cet atelier est animé par Hélène Maudry, art thérapeute. Il sera suivi d'une petite séance de yoga adapté et de relaxation.