

«L'art-thérapie c'est l'art
d'ouvrir les portes»

J.P. Klein



Sophie Lugon

Art-thérapeute diplômée de
l'Atelier/Genève

Animatrice certifiée d'atelier
d'expression créatrice

Infirmière D.E.

A travaillé dans le milieu sco-
laire, hospitalier, du handicap,
psychiatrique et en EMS.

Sophie Lugon

tél 079 482 89 03

mail contact@enarche.ch

facebook En Arche

Route de Vaulion 72
1323 Romainmôtier



Art Thérapie

Atelier En Arche

le pouvoir vivifiant
de la créativité



Quoi

L'art-thérapie est un accompagnement qui propose la création et le processus créatif comme outil de transformation psychique, émotionnelle et affective.

C'est une invitation à s'exprimer par le biais de différents médiums artistiques de manière spontanée et libre.

Expérimenter, explorer, imaginer, rêver, jouer, agir, bâtir, déconstruire, réparer, inventer ...

Mettre des mots, relier, associer, lâcher prise, transformer, se responsabiliser...

Mettre en forme et en mouvement votre monde

intérieur. Explorer votre sensorialité. Laisser vos mains agir, votre intuition et imagination, dans l'instant présent et se laisser surprendre.

Se représenter, se recréer dans un langage imagé et symbolique, de création en création. Donner du sens et redevenir artiste de sa vie.

Dans un cadre confidentiel, je vous accompagne tout au long de vos créations, dans une écoute active et bienveillante, sans jugement ni interprétation. Je vous aide à tisser une relation entre vous-même et vos œuvres.

Aucune connaissance technique de votre part n'est nécessaire.

- des troubles alimentaires
- pour toutes personnes vivant un changement de vie difficile : deuil, maladie, accident, divorce, chômage, retraite....
- des troubles dépressifs, de l'anxiété
- des douleurs chroniques
- des problématiques identitaires

« Il n'y a pas d'âge pour avoir une enfance heureuse »

D. Winnicott

Comment

Médiums à disposition



marionnette et conte



argile



peinture



mini-théâtre du bac à sable

Buts

- améliorer l'attention et l'ancrage corporel
- créer du lien, du jeu, de la curiosité, du plaisir dans l'exploration créative et sensorielle
- éveiller ses potentiels créatifs et valoriser ses propres ressources
- prendre confiance, restaurer l'image et l'estime de soi
- apprendre à identifier et accueillir ses émotions
- favoriser ses forces d'autorégulation sur les plans intellectuel, émotionnel, physique et social
- stimuler son imagination son intuition, sa capacité à créer du nouveau pour faciliter la résolution de ses problèmes
- en groupe : apprendre à s'écouter, à collaborer et trouver sa juste place

« ... L'oeuvre donne alors forme à l'invisible qui nous habite. »

C.G. Jung

Infos pratiques

Pour tout âge, en individuel, sur rendez-vous

Pour enfants et adolescents, en groupe, tous les mercredis sauf vacances scolaires

13h30 > 15h00

16h30 > 18h00

Par session de 3 mois, renouvelable si besoin

Je suis agréée ASCA, un remboursement par certaines assurances complémentaires est possible