

Une reconnexion à soi libératrice !

Sortir des sentiers battus de la thérapie classique

Studio D'ART-THÉRAPIE à Nice

Marjorie Waldura

Art-thérapeute certifiée et formatrice

18 rue Alberti, NICE

06 95 69 15 29



www.lart-veil.com



L'art-thérapie, pour qui, pour quoi ?

Tandis que l'artiste met sa créativité au service de son art, en art-thérapie, il s'agit de mettre sa créativité au service de soi et de son mieux-être.

Il n'est pas nécessaire d'avoir de compétences artistiques !

Nous sommes tous créatifs d'une manière ou d'une autre.

L'art-thérapie convient à tous, petits et grands. Que ce soit dans **une démarche thérapeutique, de coaching ou de développement personnel**, cette approche ludique est libératrice ! C'est un cheminement intérieur vers plus de conscience de soi.

L'accompagnement préventif & développemental vous permet de :

- vous détendre, vous recentrer,
- développer votre expression libre et votre créativité intuitive,
- mieux vous connaître et avancer en conscience de vos forces et vos limites,
- développer la confiance et l'estime de vous, oser vous affirmer,
- améliorer votre gestion émotionnelle,
- mieux vous comprendre pour mieux orienter vos choix,
- faire des projets qui ont du sens et passer à l'action...

L'accompagnement thérapeutique peut vous aider à traverser des épreuves de vie ainsi que des maladies (accompagnées en parallèle de médecins compétents).

Ce cheminement thérapeutique permet de :

- apaiser le stress et l'anxiété
- vous orienter vers ce qui a du sens pour vous (burn-out, transition de vie...)
- retrouver le goût et le plaisir des choses (dépression...)
- accepter les pertes pour avancer (deuil, licenciement, divorce...)
- libérer les charges émotionnelles et développer la résilience (traumatismes...)
- améliorer votre rapport au corps, renforcer l'estime et l'image de soi... (TCA...)
- comprendre vos dépendances et reprendre le pouvoir sur soi (autonomie...)
- améliorer votre relation à vous-même, aux autres et au monde (hypersensibilité, difficultés relationnelles, comportementales...)