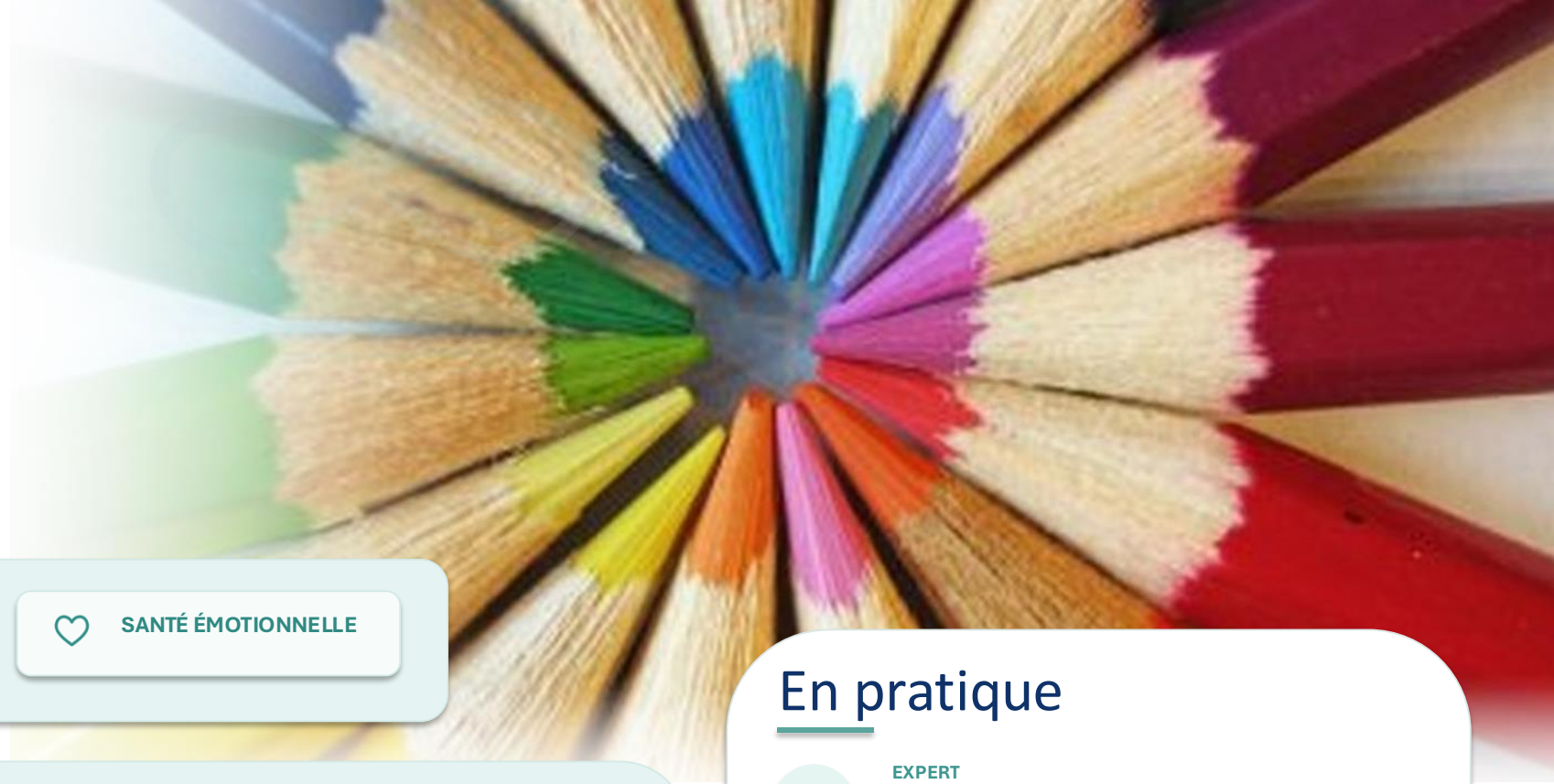
effica Zen
ateliers de bien-être au travail

ART
THÉRAPIE



OBJECTIF

Utiliser la création artistique pour accentuer son bien-être intérieur et la cohésion d'un groupe

SANTÉ ÉMOTIONNELLE

L'art thérapie est conçue pour procurer un soulagement des tensions internes.
Cette pratique sollicite l'imagination, l'intuition, la pensée et les émotions. Les images ou les formes ainsi créées, en plus de dévoiler certains aspects de soi, peuvent générer une vision et des comportements nouveaux qui contribueront à des guérisons physiques, émotives ou spirituelles.
Un projet d'équipe peut être élaboré pour accentuer la cohésion d'un groupe de collaborateurs à travers l'expérience de la création partagée.

En pratique

EXPERT

Art thérapeute

PARTICIPANTS

10-12 personnes

MATÉRIEL

une salle de réunion avec des chaises

FORMAT

1h30 ou sur mesure selon les besoins