

Les ateliers Bien-être et Créativité en un coup d'oeil

Retrouvez **les ateliers artistiques** pour personnes hypersensibles tout au long de l'année. Le contenu des ateliers, les dates et horaires, les formulaires d'inscription ainsi que les tarifs sont indiqués dans les liens ci-dessous.

Enfants et adolescents : [https://bien-etre-creativite.fr/ateliers-enfants-precoces-hypersensibles-
infos/](https://bien-etre-creativite.fr/ateliers-enfants-precoces-hypersensibles-infos/)

Des séances d'une heure et demie, le mercredi après-midi : **créneaux horaires différents selon l'âge de votre enfant.**

Exprimer ses émotions
Jouer avec les couleurs pour apprendre à mieux se concentrer
Découvrir ses super pouvoirs par la créativité

Adultes : <https://bien-etre-creativite.fr/ateliers-artistiques-adultes-hypersensibles-3/>

Des séances de deux heures, les samedis matins : 9h30-11h30

Créer, imaginer, inventer, accompagné avec des techniques de relaxation et de pleine conscience.

Et bien sûr **les programmes d'accompagnement personnalisé** :

Pour femmes hypersensibles : « **Prenez soin de vous, faites une pause créative !** »

4 séances pour vous retrouver, vous poser et envisager un projet qui vous tient à cœur.

En petit groupe (4 personnes maximum) : [https://bien-etre-creativite.fr/programme-prenez-
soin-de-vous-pause-creative/](https://bien-etre-creativite.fr/programme-prenez-soin-de-vous-pause-creative/)

ou en séance individuelle : <https://bien-etre-creativite.fr/atelier-individuel-pause-creative/>

C'est vous qui décidez.

Pour enfants précoces et/ou hypersensibles : « **Tous différents, tous importants !** »

10 séances pour faire de sa différence une force, retrouver confiance en soi et développer son potentiel atypique.

En petit groupe (4 enfants maximum) : [https://bien-etre-creativite.fr/programme-enfants-
precoces-hypersensible/](https://bien-etre-creativite.fr/programme-enfants-precoces-hypersensible/)

NB : pour ce programme, un entretien préalable est nécessaire afin de vérifier ensemble si celui-ci est adapté à votre enfant et à vos attentes.

Les stages ponctuels :

Peinture intuitive et sophrologie : <https://bien-etre-creativite.fr/stage-peinture-intuitive-et-sophrologie/>

Des séances de trois heures, certains dimanches matins : 9h30 – 12h30
Prochaine séance : **dimanche 6 décembre**

Stages enfants pendant les vacances scolaires : en programmation.

Suivez nos actualités sur le site <https://bien-etre-creativite.fr/>

Aménagements COVID !

Les ateliers sont limités à 6 participants maximum, voire moins en fonction du type d'atelier.

Des aménagements ont été prévus pour respecter les gestes barrière :

- distance de 1 m autour de chaque participant
- gel hydroalcoolique et/ou eau et savon (pour les peaux sensibles ;))
- port du masque obligatoire lorsque la distance de 1 m n'est pas possible
- des séances individuelles sont proposées sur demande, n'hésitez pas à nous contacter

Merci pour votre compréhension.

Nous avons hâte de vous revoir dans nos ateliers pour partager et découvrir votre belle créativité.

A bientôt,
Christine