

Journal Créatif

Découvrez le Journal Créatif : une approche ludique et bienveillante pour explorer vos émotions.

Le journal créatif est une méthode douce et intuitive qui repose sur l'écriture, le dessin et le collage pour exprimer ses pensées, ses émotions et stimuler sa créativité. L'objectif est de vous offrir un espace d'exploration personnel, où vous pouvez déposer vos ressentis, libérer votre imagination et mieux comprendre votre fonctionnement intérieur.

Vous avez la possibilité de participer à une ou plusieurs séances (jusqu'à 4 maximum) pour le tarif de 22€ par séance (1h – 1h30). Au-delà de 4 séances, les rencontres seront au tarif de 45€ par séance.

Aurore POMIES : Exploratrice créative et praticienne en Journal Créatif. Si vous souhaitez en savoir plus sur mon approche, n'hésitez pas à me contacter ou à aller visiter mon site **L'art d'être soi – Aurore POMIES – Thérapeute créative**



Les séances sont adaptées à chacun, uniques et accessibles à tous, même sans expérience artistique. Avant de commencer, un moment d'échange permet d'explorer vos besoins et vos envies.

Quelques exemples de bienfaits : réduction du stress, développement de la confiance en soi, clarté mentale, gestion des émotions, stimulation de l'inspiration, détente et plaisir de créer.

Sachez que cette pratique est complémentaire à d'autres activités (méditation, écriture, art-thérapie...) et s'adapte à votre rythme et à vos besoins.

Contact pour des renseignements :

Hélène LANGLADE : 06-75-92-99-25

sportsantebienetre@leolagrange-pau.fr