

Ateliers d'art thérapie et découverte des plus beaux sites naturels d'Ardèche.

JOUR 1 : Les falaises de Labeaume

9h-12h> Arrivée sur la plage de Labeaume au bord de l'eau, pot d'accueil des participants, atelier d'art thérapie sur le thème du regard sur soi et de l'authenticité : l'autoportrait. Temps de création pour la redécouverte de son corps. Temps de dialogue avec son enfant intérieur. Nouvel exercice pour travailler sur l'estime de soi, la confiance et l'amour de soi.



JOUR 2 : Les trésors cachés de l'Ardèche : Le Pont d'Arc

9h00-12h00 > Arrivée sur la plage du Pont d'Arc, atelier d'art thérapie sur le thème **Exprimer ses émotions avec un temps de création et de la technique du dessin dans le sable, puis temps d'écriture spontanée sur ses émotions, ressentis et réflexion.** Et enfin, nouvelle création avec la technique de l'ardoise.



JOUR 3: Découverte insolite, le Pont Mégalithique de Lablachère .

9h-12h> Arrivée au magnifique Pont Mégalithique, atelier d'art thérapie sur le thème de l'arbre de vie qui symbolise l'histoire des personnes. Temps de Création autour de cet arbre de grande taille. Temps d'écriture spontanée, puis temps d'échange. Et enfin, nouvelle création avec la technique du collage.



Escapade et ateliers d'art thérapie au sein des plus beaux sites naturels d'Ardèche

JOUR 4 : Découverte de deux villages typiquement ardéchois, classés plus Beaux de France

9h-12h > Arrivée sur la plage de Balazuc, atelier d'art thérapie sur le thème de la gestion des émotions. Temps de création avec divers techniques pour gérer sa colère, son stress, conflit ou anxiété. Temps d'écriture intuitive sous forme de dialogue. Temps d'échange. Et enfin, nouvelle création transformée, bienveillante et positive.



JOUR 5 : Les Gorges du Chassezac et les roches sculptées du Bois de Paiolive :

9h-12h> Après une marche de 30 minutes le long des falaises, arrivée au sublime point de vue des Gorges du Chassezac, atelier d'art thérapie sur le thème la reconnexion à soi, ses sens et lâcher prise. Lors d'une balade sensorielle dans la nature, avec collecte de matériaux (branches, cailloux, fleurs, feuilles...) pour créer une individuelle : un mandala végétal. Ecriture spontanée, puis temps de partage. Enfin, création d'un mandala collectif avec les matériaux naturels collectés.

