

LES BIENFAITS DE L'ART-THÉRAPIE



Pour les enfants (avec ou sans handicap)

L'art-thérapie pour les enfants (avec ou sans handicap) favorise l'expression et l'équilibre émotionnel dans un espace bienveillant pour laisser s'exprimer les émotions en douceur.

Les bienfaits :

- Apaise et rassure
- Calme les débordements émotionnels
- Favorise la concentration
- Encourage la créativité
- Valorise les petits progrès

Pour les adultes

L'art-thérapie pour les adultes est un temps pour apaiser le mental et retrouver son ancrage intérieur.

Les bienfaits :

- Allège le stress
- Libère le mental
- Invite au calme intérieur
- Réveille la créativité
- Renforce la confiance en soi

