

Equilibre

POUR LES AIDANTS

# Atelier d'Art Thérapie et Sophrologie

animé par **Frédérique Lambert**  
art thérapeute

APF France handicap, territoire Charente-Maritime et Deux-Sèvres ouvre un atelier d'art thérapie et sophrologie à destination des aidants de personnes en situation de handicap. cet atelier se compose de 10 séances. La première séance aura lieu

**mercredi 20 septembre 2023**  
**de 14h à 16h\***

- cette première séance sera consacrée aux entretiens individuels. les dates suivantes seront planifiées avec l'intervenante, à raison d'une séance tous les 15 jours. elles se dérouleront :

**Maison de la Solidarité**  
**1 espl. du 6ème régiment d'infanterie**

La participation à cet atelier est gratuite.  
renseignements et inscriptions par  
téléphone au 05.46.30.46.60 ou  
05.49.73.52.14 ou par mail à  
dd.17@apf.asso.fr ou dd.79@apf.asso.fr

L'art thérapie est une pratique soignante fondée sur l'utilisation thérapeutique du processus de création.

L'art thérapie utilise la cration artistique pour faciliter l'expression, stimuler la créativité, lâcher prise et apaiser les conflits émotionnels. Aucune compétence artisitique n'est requise.

Pratiquer l'art thérapie pour retrouver du temps pour soi, prendre plaisir à créer, se détendre, dans un cadre apaisant et bienveillant.

Le projet Equilibre, piloté par  
APF France handicap 17/79  
s'adresse aux proches aidants



avec le soutien



AG2R LA MONDIALE

