



Art-thérapie pour futures mamans

L'art-thérapie est une approche thérapeutique qui utilise la création comme moyen d'expression. Les émotions, les interrogations et les doutes peuvent s'exprimer à travers les expériences créatives.

La grossesse est une merveilleuse aventure mais aussi une période complexe, qui engendre bouleversements, qui mêle joies et inquiétudes. Les futures mamans vivent des changements physiques, physiologiques et émotionnels.

L'art-thérapie permet notamment de :

- Prendre du temps pour soi et trouver du plaisir à créer
- Garder une trace de sa grossesse
- Donner du sens à l'attente
- Se projeter dans son rôle de parent, de prendre confiance en ses capacités
- Partager émotions et questionnements au sein d'un groupe bienveillant.

L'atelier futures mamans se déroulera en petit groupe (4 personnes maximum) sur un cycle de 4 séances. Des propositions créatives (arts plastiques et écriture) seront faites chaque séance selon un thème (exemple : l'attente, le nid, la place, le cadeau).

Fréquence	Cycle de 4 séances, une fois par semaine pendant 1 mois
Dates et heure	<ul style="list-style-type: none"> • Les jeudis de 14H à 15H30, les 12/09, 19/09, 26/09 et 3/10 ou • Les vendredis de 10H à 11H30, les 13/09, 20/09, 27/09 et 4/10
Lieux	<ul style="list-style-type: none"> • Les jeudis : Cap Périnatal, route de chêne 11, 1207 Genève (5ème étage) ou.... • Les vendredis : Rue Pictet-de-Bock 3, 1205 Genève
Prix	200 CHF le cycle de 4 séances, matériel compris
Inscriptions et contact	<p>Rozenn Montlahuc, art-thérapeute diplômée HES, reconnue ASCA et RME</p> <p>Tel : 079 793 14 07, rozenn@latelierdujetdeau.ch</p>

Des séances d'art-thérapie en individuel sont également proposées.
Pour en savoir, plus visiter le site : www.latelierdujetdeau.ch

