



## PRINTEMPS 2022

**Coucou, Joyeuses Pâques et Bon Ramadan** pour ceux et celles qui les célèbrent! Le printemps est toujours le bienvenu, surtout après 2 années de COVID! **Profitions-en** pour se réunir, sortir et se réjouir de la nature! **Retrouvons-nous** pour une nouvelle découverte de soi, des rires et des discussions ou tout simplement pour écouter de la musique relaxante... Parce que tout type de BEAUTÉ ou d'ART... est une **THÉRAPIE** en soi... Et plus que jamais, nous TOUS avons besoin d'une thérapie pour retrouver un **rythme de vie NORMAL!**



### La beauté et l'art pour mieux s'exprimer? Pourquoi pas?

Depuis la nuit des temps, l'art a toujours été une source de bien-être... une thérapie!

Aujourd'hui, l'art devient de plus en plus reconnu pour ses effets thérapeutiques sur notre santé mentale et notre bien-être, l'art-thérapie englobe des techniques qui nous aident à réduire les symptômes associés à l'anxiété et à la dépression.

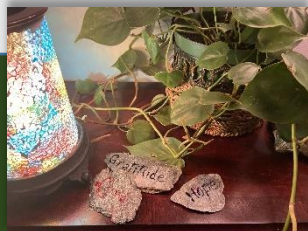
À la maison ou au travail, ce mode d'activités nous aide pendant que nous explorons nos émotions et nous plonge dans une ambiance calme et consciente.

Profitez de mes offres de service individuel ou collectif pour une activité relaxante et positive où:

- La séance peut être couverte par vos assurances comme soins de Naturopathie (je suis membre de l'association RITMA # 7539)
- Nous pratiquons ensemble des exercices artistiques/thérapeutiques pour la relaxation, l'expression des émotions et la découverte des déclencheurs de stress externes ou internes;
- Nous utilisons des outils pour faire face aux troubles de l'humeur et de la personnalité;
- Nous partageons des idées, anecdotes, interactions de soutien (y compris des explications et une série de questions / discussions intéressantes post-activité);
- Nous nous guidons tout en s'amusant, sans jugement ni critique...

Contactez-moi pour plus d'infos

### POURRAIS-JE vous SUGGÉRER une NOUVELLE activité?



P.A.T.I.

"Positive psychology Art Therapy  
for individuals" (Frais réduits)

S.O.F.T.E.

Groups "Special Occasions' Fun/Therapeutic  
crafts Events" (Frais réduits)

Individuel : ~~110\$~~  
\$75.00 /séance/pers.

Petit groupe : ~~60\$~~  
\$19.00 /séance/pers.

En entreprise : ~~99\$~~  
\$49.00 /séance/pers.

Réservez  
votre place