

ÉCRIRE POUR... SE RECONSTRUIRE APRÈS UNE ÉPREUVE



Cycle d'ateliers d'écriture à visée thérapeutique

5 séances : 1 dimanche toutes les 3 semaines - de 09h à 12h
Tarif : 35€ / séance (ou 150€ au total si engagement sur le cycle complet)

Intention : par l'écriture, renouer avec ses ressources pour dépasser l'épreuve (burn-out, maladie, séparation, deuil...) et se projeter vers un avenir plus serein.



21/09 1 - Nourrir la confiance

des jeux et propositions pour libérer l'écriture, faire connaissance et commencer à identifier ses ressources



19/10 2 - Reconnaître ma résilience

pour identifier les obstacles déjà surmontés et les forces déjà déployées



02/11 3 - Semer des Graines de Rêves

sous forme de jeu narratif et poétique, se mettre en chemin vers un objectif personnel



23/11 4 - Arbre de vie « Se reconstruire après une épreuve »

par la symbolique de l'arbre, renouer avec ses compétences, son club de vie et ses espoirs



14/12 5 - Tourner la page & écrire une nouvelle histoire

une synthèse narrative pour aller de l'avant...

Les outils au fil des séances :

Écriture | Pratiques narratives | Qi Gong | Résonance (divers instruments et voix) | Cartes et oracles

Groupes de 4 à 8 personnes

et toute l'année : ÉCRIRE POUR... RÉVEILLER SA CRÉATIVITÉ

Ateliers d'écriture créative

1 mardi sur 2 - de 14h à 15h30 - Tarif : 15€ / séance

Intention : explorer, expérimenter, jouer avec les mots et les sons sous différentes formes.



ISABELLE SAN JUAN

RÉDACTRICE
&
PRATICIENNE NARRATIVE

Renseignements & inscription :

06 29 79 53 59

www.isabelle-sanjuan.fr