

Saphra art

**ART-THERAPIE
SOPHROLOGIE**

**DIMANCHE
16 MARS 2025
14.00 - 17.00**

TARIFS

60 chf / séance (3 heures)
matériel compris

INSCRIPTION

info@catherine-fournier.com

contact@harmoniesophro.ch

AUCUN PRÉREQUIS NÉCESSAIRE

**USINE KUGLER - SALLE GIOVANNI
RUE DE LA TRUITE 4 BIS
1205 GENEVE**

catherine-fournier.com

harmoniesophro.ch

Sophro art

Durant cet **atelier Sophro art**,
Fanny vous proposera des
exercices de **sophrologie** qui vous
permettront d'être dans les
meilleures conditions pour aller
explorer son potentiel créatif.

La deuxième partie guidée par
Catherine invitera à se laisser
inspirer par la matière :
argile, collage, peinture, textile,
techniques mixtes...

L'art-thérapie propose une expérience
créatrice permettant une expression
de soi non verbale.

La **sophrologie** tend à une harmonie
entre corps et esprit.

**Ces 2 disciplines favorisent
le lâcher-prise, la confiance en soi,
l'équilibre émotionnel... et permettent de
se sentir mieux.**