Cycle de sophrologie
PARAY-LE-MONIAL
27 jan 2027

Envisagez plus de sérénité dans votre quotidien !
Et si vous preniez un peu de temps pour vous ?
Pour souffler, se recentrer et prendre soin de vous.

Cours de dessin et de peinture Adulte
LA CLAYETTE
27 jan 2027

Et si vous repreniez le temps de créer ?
Il suffit parfois d'un crayon, d'un pinceau et d'une feuille blanche pour laisser le quotidien derrière soi.
Les cours de dessin et de peinture sont une invitation à ralentir, à observer autrement et à redécouvrir le plaisir de créer de ses propres mains. Ici, il n'est pas question de talent ou de performance, mais d'expression, de découverte et de plaisir.
Que vous n'ayez jamais dessiné ou que vous souhaitiez retrouver une passion oubliée, chaque séance est un moment privilégié pour explorer votre créativité dans une ambiance bienveillante et inspirante.
Au fil des cours, vous apprendrez différentes techniques de dessin et de peinture, tout en développant votre regard, votre sensibilité artistique et votre confiance.
? Offrez-vous une parenthèse où les couleurs remplacent les mots, où chaque trait raconte une histoire et où chaque oeuvre devient le reflet de votre personnalité.
Parce que l'art n'est pas réservé à quelques-uns il est une façon de se reconnecter à soi-même.

Offrez-vous ce que vous aimez ! Exprimez-vous ! Offrez-vous un dimanche en couleur, un vendredi détente ! Retrouver des passionnés comme vous ! Lassociation ASEH par lart-thérapie moderne vous accueille dans ses locaux. Le CAB 67, à La Clayette est un lieu chaleur propice à la détente et à lexpression de chacun dans un petit groupe. Latelier de dessin et de peinture de La Clayette ouvre un nouveau créneau horaire pour lapprentissage de la peinture et du dessin. Retrouvez-nous le deuxième dimanche du mois pour peindre et dessiner laprès-midi ainsi que le 3ème vendredi du mois le matin. Le but de ses rencontres est de définitivement adopter une posture dexpression personnelle par le dessin et de la peinture. Plus quun apprentissage, cette transmission se veut adaptée à vos besoins. Parce que nous navons pas le temps de tout apprendre, Catherine Perret licenciée des arts plastiques de Paris Sorbonne, vous offre un appui personnalisé. Comme il ne suffit pas de savoir pour faire, Catherine Perret vous suggérer un apprentissage par lexpérimentation. Lexpression se fait principalement par le dessin et la peinture. Les supports et les fournitures sont à votre charge.
Latelier est un enseignement de technique de dessin et savoir-faire de peinture sur les deux premières heures puis une guidance vers votre libre expression

artistique sur les deux heures suivantes. Latelier ne se veut pas thérapeutique. Il nest pas non plus un développement personnel pour le mieux-être. Les ateliers sadressent à toute personne souhaitant apprendre à dessiner et à peindre.
Latelier de peinture et de dessin à La Clayette sinscrit dans la détente et dans la sérénité. Ce temps se veut riche en introspection bienveillante et en partage. Il vous permet de recharger les batteries et de repartir du bon pied. Cest le moment de vous engager sur les ateliers de peinture et de dessin à La Clayette. Les places sont limitées. .
Cest pour vous ? Alors venez en profiter ! Inscrivez-vous !

Samedi Bien-être
LA CLAYETTE
28 jan 2027

« Les samedis bien-être"
Offrez-vous ce dont vous avez besoin !
Les samedis bien-être sont des temps déchange, de partage et datelier.
Lobjectif est dapprendre ce quest votre bien-être.
Vous pensez le connaître ? Et pourquoi alors, si souvent vous vous sentez mal ? Fatigué ? Anxieux ? Débordé ? Voir même douloureux ?
Les samedis bien-être vous offre une reconnexion à vous pour choisir ce qui alimente votre bien-être.
Le but de ses rencontres est de définitivement adopter le bien-être dans sa vie. Si cette notion peut paraître propre à chacun, elle a en fait des piliers incontournables et communs. Il est bon de les connaître et de les mettre en oeuvre.
Ainsi, tout en préservant votre authenticité, vous serez amené à changer. Être une personne qui respire profondément la sérénité et la paix. Le bien-être vous séduit ? Cet état de plénitude est bien sûr garant de votre santé est aussi pour vous.
Lassociation ASEH par lart-thérapie moderne vous accueille dans ses locaux. Le CAB 67, à La Clayette est un lieu chaleur propice à la détente et à lexpression de chacun dans un petit groupe.
Les intervenants professionnels du bien-être sont primés par lassociation. Ils vous offrent un programme varié et diversifié pendant 3 heures.
Léchange se compose dateliers progressifs qui suscitent votre disponibilité et votre implication.
Un temps daccueil, vous permet détablir un lien de confiance avec le

professionnel du bien-être et les participants.
Un temps de papotage, vous permet de raconter un fait de votre vie à une personne qui en fera de même. Ceci nous permet de répondre à un besoin de dire et découter. Se confier, ça fait du bien ? Vous verrez !
Un temps déchange sur la satisfaction de répondre à un besoin si naturel.
Un atelier où le corps sera mis en mouvement pour se réveiller et se détendre. (Adopté une tenue confortable).
Un temps déchange et de parole autour des ressentis corporels et de ce qui vous pouvez opter facilement pour votre quotidien
Un second atelier où votre expression artistique sera mise en valeur. Toutes les formes dart sont bien venues. Vous serez guidée par lexpression dun artiste, puis le groupe choisi des médiums et évolue ensemble pour une expression personnelle. Cest le moment de danser, chanter, écrire, peindre, dessiner.
Un temps déchange et de parole autour des bienfaits dune expression artistique et de ce qui vous pouvez opter facilement pour votre quotidien.
Un temps de débat ouvert sur le thème du caillou dans la chaussure. Chacun parle de son souci qui dérange. Puis le groupe décide déchanger sur un thème qui parle à tous. Aucun conseil ou méthode nest délivré, le simple fait de partager son expérience sur le sujet, vous permettra de voir les choses autrement et de faire évoluer votre vie.
Le temps de la synthèse, des envies pour le prochain samedi. Ce qui se dit et se passe dans le samedi bien-être reste confidentiel.
Les samedis bien-être se veulent riche en échanges et en bienveillance.
Il vous permet de recharger les batteries et de repartir dun bon pied.
Cest le moment de vous mobiliser pour votre bien-être ?
Cest pour vous ? Alors venez en profiter ! Inscrivez-vous !

Cours de dessin et peinture enfant
LA CLAYETTE
28 jan 2027

Cours de dessin et peinture pour les enfants dès 8 ans !
Créer Imaginer S'Exprimer
Votre enfant adore dessiner, peindre ou inventer de nouveaux univers ?
Offrez-lui un atelier artistique où il pourra développer son imagination, apprendre de nouvelles techniques et s'amuser en créant !
Au programme
Dessin (crayon, feutres, fusain...)
Peinture (acrylique, aquarelle...)
Couleurs, perspectives et composition
Projets créatifs tout au long de l'année
Débutants et jeunes artistes bienvenus !
Petits groupes pour un accompagnement personnalisé.
Une ambiance conviviale, créative et bienveillante.

Bien vivre ensemble l'arrivée de bébé
PARAY-LE-MONIAL
28 jan 2027

Pour les futurs et jeunes parents.
Des rencontres mensuelles pour préparer l'arrivée de bébé et vivre sereinement les premiers mois.
1 heure avec un professionnel sur un thème différent à chaque séance.
1 heure d'échanges entre parents. Un temps convivial pour partager vos expériences, vos quotidiens, ...

Cycle de sophrologie
PARAY-LE-MONIAL
28 jan 2027

Envisagez plus de sérénité dans votre quotidien !
Et si vous preniez un peu de temps pour vous ?
Pour souffler, se recentrer et prendre soin de vous.