

## **Atelier Samedi Bien-être**

« Les samedis bien-être »

Offrez-vous ce dont vous avez besoin !

Les samedis bien-être sont des temps d'échange, de partage et d'atelier.

L'objectif est d'apprendre ce qu'est 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.

L'association ASEH par l'art-thérapie moderne vous accueille dans ses locaux.

Le CAB 67, à La Clayette est un lieu chaleur propice à la détente et à l'expression de chacun dans un petit groupe.

Les intervenants professionnels du bien-être sont primés par l'association. Ils vous offrent un programme varié et diversifié pendant 3 heures.

L'échange se compose d'ateliers progressifs qui suscitent votre disponibilité et votre implication.

Un temps d'accueil, vous permet d'établir 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 d'écouter. Se confier, ça fait du bien ? Vous verrez !

Un temps d'échange 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 d'échange 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 d'art sont bien venues. Vous serez guidée par l'expression d'un artiste, puis le groupe choisi des médiums et évolue ensemble pour une expression personnelle. C'est le moment de danser, chanter, écrire,

## Les samedis Bien-être



*tous les 3ème du mois*

Uniquement sur inscription :

06 26 37 30 78

contact@therapeute-perret-71.com

www.catherineperret.com

de 14h à 17h

Au CAB67, 67 rue Lamartine

71800 La Clayette

peindre, dessiner?.

Un temps d'échange et de parole autour des bienfaits d'une 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 d'échanger sur un thème qui parle à tous. Aucun conseil ou méthode n'est 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 d'un bon pied.

C'est le moment de vous mobiliser pour votre bien-être ?

C'est pour vous ? Alors venez en profiter ! Inscrivez-vous !

Le 17/01/2026 de 14h à 17h

Le 21/02/2026 de 14h à 17h

Le 18/04/2026 de 14h à 17h

Le 16/05/2026 de 14h à 17h

Le 20/06/2026 de 14h à 17h

Adresse : Le CAB67, 67 rue Lamartine, 71800 LA CLAYETTE

Mobile : 06 26 37 30 78

Email : asehart.therpie@yahoo.fr

Site internet :

<https://www.catherineperret.com/association.html>