

ATELIER « SAVOURER SA RETRAITE »

La transition vers la retraite peut susciter tant de pensées, d'émotions et de questions, allant du plaisir à l'inquiétude. Le Journal Créatif® permet de libérer les craintes et de décupler la joie en posant ces émotions sur papier de manière créative et libératrice.

Le Journal Créatif® allie l'écriture, le dessin et le collage pour explorer ce qui est présent dans sa vie, améliorer son bien-être et stimuler sa créativité. Cette pratique offre de nombreux bienfaits, agissant à la fois sur notre santé mentale, émotionnelle et physique.

Dans le cadre de la retraite, il a tant de bienfaits à offrir :

- Stimule l'activité créatrice et cérébrale
- Renforce de l'estime de soi
- Libère et transforme les émotions
- Réduit le stress et les pensées négative qui favorise le bien-être
- Se concentrer sur le moment présent, en apportant une réelle sensation de calme
- Renforce les liens sociaux dans un moment de partage

Les ateliers sont un espace sécurisant où chacun.e peut explorer son monde intérieur, illuminer son chemin de vie et cultiver une croissance personnelle enrichissante.

Je suis Laurence Ranger, animatrice certifiée en Journal Créatif®. Je travaille au centre de santé de Cottens aussi en tant que sophrologue et praticienne en psychologie positive.

<https://www.lejournalcreatifdelaurence.ch/>

Prochaines dates cet automne :

L'atelier est sur 3 sessions, au Centre de Santé de Cottens – Route de Fribourg 46.

- Lundi 30 septembre de 14h à 17h
- Lundi 11 novembre de 14h à 17h
- Lundi 25 novembre de 14h à 17h

Prix : CHF 240.- pour les 3 ateliers, (soit CHF 80.- l'atelier de 3h).

Matériel compris sauf le cahier / carnet pour démarrer.

Prix dégressif à partir de 4 personnes.