



bien plus qu'un atelier, une expérience transformatrice...

pourquoi ?

1.Expression des émotions

2.Réduction du stress

3.Stimulation de la créativité

4.Meilleure connaissance de soi

5.Amélioration de la concentration

6.Résolution de conflits

7.Renforcement de la confiance en soi

8.Gestion des émotions

9.Amélioration de la communication

10.Bien-être général



quo ?

- **Un espace pour se déposer** : prendre un moment pour soi, hors du tumulte quotidien.
- **Une reconnexion à soi** : mieux comprendre ses émotions, ses pensées, ses ressources intérieures.
- **Un élan créatif** : réveiller la joie, la spontanéité, et parfois découvrir des surprises très touchantes.
- **Un mieux-être global** : détente, apaisement, regain d'énergie, et parfois même des transformations personnelles inattendues.



essayez....

www.desrosesetmerveilles.com

Siège social : 11 rue de la Rougeville
59300 Valenciennes - 07 451 20 451
desrosesetmerveilles@free.fr

comment ?

AVEC UNE MÉTHODE
D'EXPLORATION DE SOI QUI
MÈLE ÉCRITURE, DESSIN,
COLLAGE ET AUTRES
TECHNIQUES ARTISTIQUES

pour qui ?



toute personne avec une
autonomie de réflexion,
d'analyse et d'écriture....

Il s'adresse à celles et ceux qui souhaitent s'offrir un moment pour respirer, créer, se reconnecter – que ce soit par curiosité, par besoin de ressourcement ou par envie de mieux se connaître.

En cultivant l'engagement envers soi, la responsabilité personnelle et les compétences psychosociales, il devient un compagnon de transformation douce, un espace où l'on apprend à se tenir debout dans sa propre vérité.

*des Roses
& Merveilles*
ATELIERS CREATIFS

Accordez-vous de l'importance
Prenez rendez-vous avec votre richesse intérieure