Clélia - Art Thérapie

Libère tes couleurs

Adolescents,
jeunes adultes
et adultes.

en groupe ou
en individuel

Atelier **Art Thérapie**

Je propose différents thèmes bien souvent délicats à aborder, où l'expression verbale reste difficile ou absente ; tels que :

BIENVEILLANCE ET BONNE HUMEUR

la violence,
l'estime de soi.
les addictions,
la confiance,
les émotions,
le harcèlement,
cohésion de groupe,



Je me déplace sur site avec le matériel nécessaire à mes ateliers.


VIOLENCE
SOUFFRANCE
Patte d'ours







Atelier Zen-Art en veillée

J'ai créé cet atelier pour sensibiliser les jeunes au bien-être. À un âge où les émotions sont plus fortes, il est essentiel de leur apprendre à réguler le corps et l'esprit. Je propose un temps créatif autour d'un thème simple, puis une méditation guidée où certains relâchent tout et s'endorment.

BIEN-ÊTRE ET APAISEMENT







Atelier Gestion du stress d'examen

J'anime cet atelier qui permet d'évaluer son niveau de stress, d'analyser la ou les sources, puis d' échanger ensemble. Chaque participant repart avec une boite à outils qui permet de mieux gérer son stress et d'être préparé pour le jour J.







BOITE À OUTILS

Qui suis-je ?

Je me présente, Stéphanie,

Je travaille depuis 10 ans dans un établissement scolaire à temps partiel. J'ai constaté un mal-être et des difficultés à s'exprimer chez les adolescents et les jeunes adultes. Le choix de me tourner vers l'accompagnement à travers à l'Art était une évidence.



Depuis 2023, je suis Animatrice d'atelier d'Art Thérapie. J'aime l'expression à travers l'art, la musique, les discussions profondes, les moments de partage, la fluidité et la sincérité.

Je suis **sensible**. J'ai longtemps pensé que c'était une faiblesse, mais la sensibilité, c'est le cœur qui parle.

La lionne est mon animal Totem. Protectrice et maternelle, je suis une battante et je trouve toujours la force de me relever.

La Résilience m'a permis de continuer à avancer malgré les évènements et les difficultés dans ma vie, mais ils ont été aussi des éléments majeurs de transformation. Je ne crois pas au hasard et j'ai confiance aux changements qui se mettent sur mon chemin.

L'humain est né avec un héritage familial, des ressources et des faiblesses.

Je vous accompagne avec mon savoir-faire, mon savoir-être, **ma spontanéité et ma bonne humeur ;** c'est ainsi que j'aime animer mes ateliers.

2025
Formation
La dimension psychologique dans l'accompagnement des jeunes
Compétences psychosociales : cognitives, émotionnelles et sociales

Formation sur mesure
Appréhension et gestion du stress d'examen
Afin d'apporter des outils aux étudiants pour mieux se préparer avant le période d'examen

2024
Formation
PSSM Jeunes - Premier Secours en Santé Mentale
Pour accompagner les adolescents et les jeunes adultes

2023
Formation certifiante en présentiel
Animatrice d'atelier d'Art Thérapie



Stéphanie Pendanx
06.70.60.61.14
clelia.artherapie@gmail.com

Clelia Art-Thérapie
@clelia.art_therapie
www.clelia-artherapie.com