



LA PHILOSOPHIE DE LA FABRIQUE CRÉATIVE DE SANTÉ

Accompagner la personne atteinte d'une maladie chronique pour **améliorer sa qualité de vie.**

Renforcer ses ressources face à la maladie, gérer son stress et ses émotions liés à la maladie, cheminer vers une acceptation de sa situation, entrer dans un processus de changement, regarder autrement sa maladie.

Venir en complément des programmes d'éducation thérapeutique afin de mieux vivre avec une maladie chronique.

POUR QUI?

Pour les personnes atteintes de maladie chronique ou de handicap et pour leur entourage (parents, fratries, aidants...)

ON PROPOSE DONC...

Des activités créatives, corporelles et réflexives.

Sous forme d'ateliers collectifs ou individuels.

ATELIERS 2016

CONTACTEZ-NOUS!

Envoyez nous un mail à l'adresse suivante:

Lafabriquedesante@gmail.com

Ou appelez-nous au

02.40.84.75.94


www.fabriquedesante.wix.com

ATELIERS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

CES ACTIVITÉS SONT RÉSERVÉES AUX PERSONNES TOUCHÉES PAR LA MALADIE CHRONIQUE AINSI QU'À LEUR ENTOURAGE


L'art-thérapie évolutive

Nos art-thérapeutes accompagnent les personnes dans l'exploration de leur créativité et dans leur épanouissement. L'art-thérapie est dite « évolutive » du fait de la transformation du dessin par des pratiques de découpages, collages, assemblages qui permettent de la faire évoluer.

 1 séance individuelle ou collective tous les 15 jours

L'atelier d'écriture

A partir de jeux d'écriture simples et accessibles à tous, l'écriture permet de s'évader, de développer l'imaginaire, de maîtriser l'écrit et de recentrer sur soi. C'est un moyen d'expression individuel ou collectif, une source d'énergie, un moment de création et d'extériorisation. Il permet un échange en fin d'atelier des productions écrites entre les participants.

 1 séance individuelle ou collective tous les 15 jours


L'atelier de méditation de pleine conscience

La méditation permet d'accueillir ses sensations, ses émotions, sans se laisser submerger. La méditation aide à être présent avec toute son attention à tout ce qui se présente moment après moment.

 1 séance collective tous les 15 jours


Le Pilates

Il s'agit d'une méthode de gymnastique plutôt douce qui renforce les muscles posturaux. Par un contrôle du mouvement, une précision du geste et une respiration adaptée, cette technique engage à la fois le corps et l'esprit.

 1 séance collective tous les 15 jours

Le Shiatsu

Il s'agit d'une discipline énergétique naturelle basée sur le toucher qui renforce et améliore le bien-être et le confort des personnes. C'est un « art du bien-être » qui comporte des techniques rythmées de pressions et d'étirements permettant de détendre les tensions accumulées.

 3 séances individuelles