



L'Atelier créatif

Le bricolage et la création, pourquoi ?

Le bricolage et la création offrent de nombreux avantages, notamment la réduction du stress – baisser le niveau de cortisol (l'hormone du stress) et à libérer des endorphines (l'hormone du bien-être) –, l'amélioration de la concentration et la stimulation cognitive, ainsi que la stimulation de l'estime de soi. Ces activités permettent de se concentrer sur une tâche, de développer des compétences cognitives et la dextérité. Elles peuvent également procurer un sentiment d'accomplissement.

Le bricolage offre un moyen d'exprimer sa créativité et ses émotions, et en groupe, de développer les liens sociaux.

Pour qui ?

Pour tous ceux qui ont l'envie d'être accompagnés dans un projet créatif.

Comment ?

Travailler par projet sur une création personnalisée avec **du matériel de récupération** (décorations, bijou, boîte, jeu, ...). Matériel compris. Des idées peuvent être proposées en fonction des envies, des saisons, des besoins...

Modalités

Pour les dates et les heures, en fonction de l'âge, voir ***l'AGENDA, ou contactez-moi.***

35.- CHF par séance de 1h15

125.- CHF par mois (4 séances de suite)

En cas d'absence, le cours n'est pas remboursé. Il peut être rattrapé dans un délai raisonnable pour terminer le projet en cours.