

MIND YOUR MIND CRÉATIVITÉ ET SÉRÉNITÉ

Un atelier créatif qui fait du bien au corps
et à l'esprit.

Découvrez **un atelier de broderie unique**, conçu
comme une expérience **d'expression
thérapeutique** alliant détente, créativité et
exploration de soi.

Un vrai cocktail d'énergie positive !

- ✓ Une activité thérapeutique et apaisante
- ✓ Un moyen apaisant pour réduire le stress et l'anxiété.
- ✓ Amélioration de la motricité et des capacités cognitives
- ✓ Soutien psychologique et émotionnel
- ✓ Renforcement du lien social et de la cohésion



Contact:

Location:

Rhône-Alpes

Melissa Dezouche
brodernart.art@gmail.com
+33 7 49 09 03 48



De quoi s'agit il ?

J'anime des ateliers de broderie de 2h, matériel inclus, où vos patients pourront créer leur propre broderie. Accessible à tous, cette activité aide à gérer les émotions, réduire le stress et apaiser les tensions physiques et émotionnelles.

Sans prérequis, chaque participant avance à son rythme, offrant un moment de bien-être adapté à leurs besoins. Un complément idéal pour **soutenir la relaxation** et le rétablissement.

ACTIVITÉ THÉRAPEUTIQUE

- **Réduction du stress et de l'anxiété** : La broderie est une activité répétitive et méditative qui favorise la relaxation. Elle aide les participants à se concentrer sur le moment présent, éloignant ainsi les pensées négatives ou sources d'angoisse.

MOTRICITÉ

- **Développement de la motricité fine** : Manipuler une aiguille et des fils exige de la précision, ce qui peut être particulièrement utile dans les processus de rééducation physique (patients souffrant de troubles moteurs ou neurologiques)

STIMULATION COGNITIVE

- **Stimulation cognitive** : Choisir les couleurs, suivre un motif ou improviser une création sollicitent des fonctions cognitives comme la mémoire, l'organisation et la prise de décision.

SOUTIENT PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

- **Augmentation de l'estime de soi** : Réaliser un projet, même simple, donne un sentiment de fierté et d'accomplissement, particulièrement important pour des patients ayant perdu confiance en eux. À travers les motifs et les couleurs, la broderie offre une manière non verbale d'exprimer des émotions ou des ressentis, favorisant le bien-être mental.

LIEN SOCIAL

- **Activité collective** : Les ateliers de broderie encouragent l'échange et le partage entre les participants, rompant l'isolement souvent ressenti dans les établissements de santé. Réaliser une œuvre collective (par exemple, un grand tableau brodé par plusieurs patients) peut renforcer le sentiment d'appartenance à un groupe.

Comment ça se déroule?

L'atelier est pensé pour être **flexible et adaptable** aux besoins de chaque participant. Planifions une rencontre pour affiner les détails, et je vous fournirai un devis sur mesure.

Format et organisation des ateliers

- **Nombre de séances** : 1 à 12 séances, selon vos objectifs.
- **Taille des groupes** : 5 à 12 participants par atelier.
- **Durée** : De 1h30 à 3h par session.
- **Matériel fourni** : Tout est inclus (fils, aiguilles, supports textiles).

Tarifs et devis

Les tarifs sont ajustés en fonction de la structure et des besoins spécifiques.

✉ Devis gratuit et sans engagement : Contactez-moi par email/téléphone pour une proposition personnalisée.

Pour établir un devis, merci d'indiquer :

- **Le nombre de participants**
- **La durée souhaitée par séance**
- **Le nombre de jours**
- **Le lieu de l'atelier**

Ces informations me permettront de vous proposer une formule adaptée à vos attentes.

Demandez un devis

+33 7 49 09 03 48
brodernart.art@gmail.com



LA BRODERIE AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ÊTRE

BRODERN.ART

