

Atelier créatif “Carnet de Deuil”



2 JOURNÉES D'ACCOMPAGNEMENT SUR LE CHEMIN DU DEUIL

Lors de deux journées animées par Asnova, cheminez à travers les différentes étapes du deuil et exprimez librement votre créativité. À l'aide d'outils, vous plongerez dans votre histoire et réaliserez votre propre carnet de deuil.

L'objectif de l'atelier est de mettre en mots, en images, en formes, le vécu de la perte et d'installer page après page de la sérénité et de l'apaisement.



Lausanne



2 à 3x par année sur 2 journées



Gratuit. Inscriptions sur [asnova.ch](https://www.asnova.ch)



Deux jours créatifs sur le chemin de votre deuil

Le deuil est un chemin, il se parcourt en se remettant en mouvement, doucement, pas après pas, étape par étape.

Cet atelier facilite l'expression, l'exploration et le vécu du deuil en profondeur grâce à la mobilisation de nos images intérieures. La création de pages artistiques symboliques permet une intégration de la perte et favorise la résilience.

Les différentes phases du deuil sont explorées selon les outils du Journal Créatif et des techniques de carnet d'artistes, selon une méthode élaborée par Nathalie Hanot, psychologue et animatrice certifiée en Journal créatif et journal thérapeutique.

Le carnet devient un véritable livre objet, une réalisation artistique du travail psychique effectué.

Détails

Cet atelier est destiné aux personnes en deuil depuis 6 mois et plus. Les participants sont guidés par des consignes claires et contenant. **Aucune prédisposition artistique n'est nécessaire.** Le matériel créatif sera fourni.



Association Asnova, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne



Gratuit. **Dates & inscription sur [asnova.ch](https://www.asnova.ch)**

