

# Atelier Écriture Créative

Venez vous ressourcer en écrivant...



## A qui s'adresse l'Atelier Écriture Créative?

Vous êtes un **Sénior** et vous souhaitez...

- Rester **créatifs**
- **Stimuler** votre imagination
- Conserver un **bon moral**
- **Partager** avec d'autres personnes le **plaisir d'écrire**

## Les bienfaits de l'écriture ?

L'écriture est un **voyage intérieur**. Elle **libère** la **pensée** en clarifiant le bavardage mental, elle permet de **développer** sa **créativité**, elle permet de **stimuler** sa **mémoire** et elle aide à **mieux vivre** ses **émotions**, à se projeter et à mieux communiquer. Sur le plan de la santé, les bienfaits de l'écriture sont nombreux comme la **réduction du stress**, l'**amélioration de l'humeur** et de la **concentration** ainsi que l'**amélioration du sommeil**.

Je suis **Céline Cohen** et depuis toujours j'ai à cœur d'être en lien et de prendre soin de toutes les personnes et particulièrement des séniors car **je suis convaincue que l'être humain doit être reconnu, aimé et protégé à tous les âges de sa vie**. C'est pour cette raison que j'ai créé **des accompagnements "mieux-être"** permettant de prendre soin d'eux.

## Qu'est-ce qu'un Atelier d'Écriture Créative ?

C'est une invitation à prendre soin de soi en utilisant l'écriture comme mode d'expression. Il n'y a pas d'obligation de résultat, l'important est d'entrer en lien avec le processus créatif de l'écriture dans la bienveillance avec soi-même.

L'atelier est ponctué par des temps d'écriture (individuel ou en groupe) et des temps de restitution et de partage.

Chaque atelier a un thème autour duquel différentes propositions d'écriture simples et brèves sont faites.



*Témoignages de participantes :*

*"Au plaisir de se retrouver pour partager de nouvelles émotions. Avec mes remerciements pour les ateliers de 2023 qui m'ont énormément aidé." Olinda*

*"L'atelier d'écriture créative a réveillé ma joie de créer et de jouer avec les mots". Claire*

*"Céline nous a mis à l'aise dès le début et sa bienveillance aidant, je me suis trouvée dans de bonnes conditions pour exprimer ma créativité." Georgette*

## Les modalités :

**Atelier destiné aux séniors de plus de 60 ans (GIR 5/6)**

**Durée :** 1h30

**Nombre de personnes :** de 3 à 10 personnes max.

**Nombre de séances :** 6 ateliers consécutifs - 1 fois/mois

**Lieu :** A définir avec le CCAS (salle équipée de tables et chaises)

**Dates :** A définir (de septembre 2024 au 31 Mars 2025)

**Ateliers financés à 100 % par la Conférence des Financeurs au Conseil Départemental du Val d'Oise**



Pour plus d'information, **contactez-moi !**  
par mail : [celinecohen2014@gmail.com](mailto:celinecohen2014@gmail.com)  
par téléphone : 06 13 80 32 88



*Céline Cohen*  
Créatrice d'ateliers et de formations pour prendre soin de soi.

