



L'art-thérapie nous invite, à l'écoute de notre corps, nos ressentis, nos images, à offrir un espace à ce qui se présente en nous, à créer en lien avec la profondeur de notre être. Soutenu par un accompagnement individuel et une dynamique groupale, l'art-thérapie contribue à notre chemin personnel et intime et à notre dimension sociale.

Elle s'adresse à toute personne, - adultes, adolescents, enfants, dans le cadre d'un projet thérapeutique, d'un désir de développement personnel, de soin ou de transformation.

Le mandala est une forme contenant, centrée et ouverte, qui symbolise l'orientation globale de mon travail d'art-thérapeute :

Un espace contenant où chaque être, et la diversité de ses éprouvés, a une place. Un temps qui invite au voyage intérieur, à la rencontre du centre. Une pratique créative à la rencontre de l'inconnu de soi. Un chemin qui répond à une quête d'unité.

Toutes les médiations que je vous propose y concourent :

La danse

Une expression personnelle et collective, éveillée par l'expérience des principes fondamentaux du mouvement et l'exercice de la créativité

Le chant naturel

Un travail de la voix associé à une pratique corporelle. Proche des chants des peuples les plus anciens, sa source d'inspiration est notre vécu, au contact de nos sensations, de nos sentiments, et dans la relation à l'autre.

Le dessin intuitif, l'argile, les installations, les mandalas picturaux, les mudrās

Outils proposés ponctuellement en séances hebdomadaires, ils font l'objet d'ateliers à part entière. *Voir programme.*

Pour l'ensemble de ces médiations artistiques : aucune pratique artistique préalable n'est requise.

Séances individuelles adultes, adolescents, enfants

L'art-thérapeute et la personne accompagnée déterminent la médiation artistique qui sera employée en séance : **Danse, chant naturel, dessin intuitif, installations, mandalas picturaux** sont proposés pour la création et la symbolisation de soi.

Durée d'une séance : 1h

Le nombre de séances et la périodicité se définissent avec la personne accompagnée.

Sur rendez-vous : Tél: 06 21 72 37 86 Mail: sabine.blanc-decarpentier@orange.fr

Lieux
4, rue de la 1ère Armée 67000 STRASBOURG
102 rue de la Fontaine 67330 IMBSHEIM
Dans certains cas, par Skype

Tarifs selon les revenus, grille des tarifs sur demande

Pour les médiations suivantes, [merci de me contacter](#) pour organiser un atelier. Plusieurs formats sont possibles.

Mandala picturaux

Mandala signifie cercle en sanskrit.

Entrer dans la voie du mandala, c'est exercer sa présence. C'est apprivoiser tout autant l'accueil de la difficulté, que la capacité à créer à partir de ses ressources intimes. C'est accueillir le connu et l'inconnu de soi-même, dans une dynamique évolutive et thérapeutique.

Les **ateliers Mandala** que je propose se situent dans la continuité de l'usage traditionnel initiatique et thérapeutique des mandalas, et sont animés par une dynamique créative, artistique et contemporaine.

Le mandala peut être pictural uniquement, ou associer plusieurs médiations (danse, chant, arts-plastiques).

Les mandalas picturaux sont des créations individuelles, sur la base d'un dispositif et de consignes investis personnellement par chacun. Chaque mandala est une aventure intérieure au plus près de l'intuition et de la création singulière de chacun-e.



Mandala ? Les figures circulaires et centrées sont naturellement présentes au cœur du vivant, depuis nos cellules jusqu'aux systèmes célestes. A cette image, dans de nombreuses traditions, les êtres humains ont de tous temps créé des formes circulaires et centrées : picturales, dansées, chantées, architecturales, qui représentent l'être humain en étroite correspondance avec l'univers dans un mouvement de transformation, son chemin sur la terre et sa relation au mystère originel.

Les formes centrées sont utilisées dans un but thérapeutique, ou initiatique. Dans la culture occidentale, on les retrouve notamment dans les rosaces, les labyrinthes. Dans la tradition bouddhiste tibétaine, le mandala est à la fois un exercice, un support de méditation, et une voie de connaissance. Dans les traditions des peuples premiers, le cercle est un espace délimité et ouvert sur l'infini, par lequel l'être humain entre en contact avec les grandes forces de l'univers, écoute et s'oriente, prend soin du vivant. Ces espaces physiques et symboliques sont encore aujourd'hui consacrés à une étude sincère de la vie, dans sa diversité et sa nature essentielle.

Dans le domaine de la psychologie des profondeurs, le thérapeute C.G. Jung (1875-1961), a mis en évidence la création de mandalas, - spontanée dans les rêves, ou réalisée picturalement, en réponse au besoin essentiel de centrage et d'unité de l'être humain. L'être cherche à se rassembler en cohérence, à organiser sa diversité

intérieure dans un mouvement de coopération, agencée par son ancrage dans son noyau spirituel, que Jung nomme le Soi.

Le mandala a pour fonction de rassembler et contenir, tout en offrant une dynamique transformative par la relation intrinsèque des éléments contenus : au centre. **Aujourd'hui, la création de mandalas fait partie des médiations thérapeutiques opérantes reconnues en art-thérapie.**

Les thématiques sont:

LE CERCLE
LES SAISONS INTIMES
LE BLASON
LE TEMPLE INTERIEUR
DUALITE ET UNITE : A LA RENCONTRE DE SON OMBRE
DUALITE ET UNITE : FEMININ MASCULIN

Une thématique particulière peut être également définie en séance individuelle.

Le fil rouge du mandala se déployant dans le temps, il est réalisé selon **différents dispositifs** :

Série d'ateliers hebdomadaires (6 à 9 x 2h) sur une thématique, groupe à partir de 6 personnes
Permet un accompagnement sur la durée et une maturation progressive.
Tarif 120 à 180 €, matériel en sus

Stage résidentiel de 2 à 3 jours, sur une thématique, groupe à partir de 6 personnes
En dehors de la vie quotidienne, permet une immersion profonde.
Tarif 160 à 240 €, matériel en sus

Journée de 6h, groupe à partir de 4 personnes
Offre un premier contact avec la pratique, nécessite pour certains un accompagnement à posteriori pour accompagner les émergences.
Tarif 80€, matériel en sus

Séances individuelles, de 5 à 10 séances en moyenne
Permet un accompagnement art-thérapeutique individuel, sur la durée.
Tarifs Selon les revenus, grille sur demande

Dessin intuitif

Le dessin intuitif est un outil thérapeutique que je propose pour aller à la rencontre de soi, se mettre en mouvement, se ressourcer. Dessiner est un acte physique et énergétique : de reliance, de dégagement, et de soin. Dessiner permet d'accueillir ce qui nous habite, de cheminer, de créer de nouveaux possibles, de prendre sa vie en main.

Ce travail s'inscrit pour une part dans la lignée du travail de Maria Hippius, et d'autre part provient de ma pratique qui associe la danse au tracé, en création, pédagogie, et accompagnements art-thérapeutique., **Le dessin les yeux fermés**, à l'écoute des sensations, impressions, images, la libération du geste, l'activation du thérapeute intérieur, en sont les ingrédients. J'ai nommé l'ensemble cette pratique *Le dessin intuitif*. Je propose cet outil en séances individuelles et ateliers de groupe.

Les différentes formes sont

- DESSIN LIBRE
- FORMES SYMBOLIQUES
- FIGURATION DES REVES
- FIGURATION D'UNE SITUATION

Dispositifs :

Demi-journée de 3h, groupe à partir de 4 personnes

Permet de travailler individuellement avec une forme symbolique sur un mode méditatif.

Tarif 40€, matériel en sus

Séances individuelles, de 3 à 10 séances en moyenne

Constitue une entrée en séance en préambule au travail du mandala, par exemple, ou une séance complète.

Permet de se centrer et d'entrer en contact avec son monde intérieur.

Tarifs Selon les revenus, grille sur demande

Stage Danse Dessin de 12h, sur 2 jours, groupe à partir de 6 personnes

Pratique individuelle et collective

Le dessin nous invite au voyage. Le tracé s'aventurant à l'invite de l'espace est l'écho de la danse et son instigateur. Trajet tracé, espace traversé, partagé. Nous dessinons en grand, en petit, debout, allongé, sur table, au sol, au mur. Agrandissant la page, nous prolongeons le dessin par le mouvement. Dans ce parcours, nous explorons dans l'espace offert, un mouvement fluide, une circulation des flux portée par le souffle.

Tarif 160 €, matériel en sus

Mudrās

Mudrā est un terme sanskrit qui signifie « signe » ou « sceau ». Position codifiée et symbolique des mains d'une personne (danseur) ou de la représentation artistique (peinture, sculpture) d'un personnage ou d'une divinité, les mudrās se sont répandus en tant que gestes rituels, mais aussi gestes de soin.

En effet, les mains possèdent des zones réflexes qui agissent sur les différentes parties du corps. La circulation énergétique de certains méridiens prend son départ ou aboutit dans les doigts. Les écoles de yoga repèrent une correspondance entre les chakras et les doigts, les mains sont un lieu particulièrement actif du corps, apte à recevoir et diffuser l'énergie, tout en portant un sens, communiquant une intention.

Les mudras sont des gestes signifiants et agissants, qui canalisent l'énergie et nous relient à notre intériorité, expriment nos intentions profondes.

Pratiquer un mudra est un moment de ressourcement et de soin. Réalisé dans la détente, en position assise, allongée, en marchant, on peut l'intégrer à sa vie quotidienne. Quelques minutes ou plus, selon la sensibilité de chacun.

Je vous propose d'apprendre, de créer et de pratiquer les mudrās selon les thèmes suivants :

MUDRAS DES SAISONS : SANTE ET SYMBOLIQUE DE CHAQUE SAISON
MUDRAS UNITE ET CENTRAGE
MUDRAS DETENTE ET BIEN-ETRE
MUDRAS SPIRITUELS
MUDRAS EN CREATION

Demi-journée de 3h, groupe à partir de 4 personnes

La pratique alterne apprentissage, création, et pratique des mudrās, mouvement global, relaxation et partage d'expérience.

Tarif 40€

Danseuse chorégraphe et plasticienne, **Sabine Blanc - de Carpentier** est certifiée médiatrice artistique en Art-Thérapie en 2009, danse-thérapeute et art-thérapeute en 2012, par l'INECAT, Paris. Membre sympathisant de la FFAT (Fédération Française des Arts-Thérapeutes). Membre de l'AATA (Association des Art-Thérapeutes d'Alsace).

Sabine Blanc - de Carpentier
ART-THÉRAPEUTE

Contact : 06 21 72 37 86 sabine.blanc-decarpentier@orange.fr
<http://www.psycho-ressources.com/art-therapeute/strasbourg/sabine-blanc-decarpentier.html>
Code APE 9609Z Siret 7976437560001