

Catalogue ateliers d'explorations créatives

De septembre 2025 à Juin 2026

Hélène FIDYK Sophrologue ~ Art-thérapeute

Le Flow Bien-Être
37 rue Georges Rémond
93220 Gagny





Des formules à choisir au gré de vos envies



Formule 1 atelier

Réservez un atelier et venez profiter pleinement de ce moment de détente et de convivialité dans un groupe bienveillant au sein de votre café le Flow Bien Être.

30€/ atelier



Formule 3 ateliers

Réservez 3 ateliers parmi un large choix d'ateliers. vous n'aurez plus qu'à profiter pleinement de ces moments de détente et de convivialité dans un groupe bienveillant au sein de votre café le Flow Bien Être.

25€/ atelier



Formule 5 ateliers

Réservez 5 ateliers parmi un large choix d'ateliers. vous n'aurez plus qu'à profiter pleinement de ces moments de détente et de convivialité dans un groupe bienveillant au sein de votre café le Flow Bien Être.

25€/ atelier



Samedi 11 octobre 2025

Ecriture libre: explorer, créer, poursuivre

Envie de laisser courir votre plume, de jouer avec les mots sans contrainte et de partager un moment créatif ?

Rejoignez notre atelier d'écriture libre !

Chacun écrit à son rythme, selon son inspiration, dans une atmosphère conviviale et bienveillante.

Que vous écriviez souvent ou rarement, venez explorer votre imagination, surprendre votre créativité... et peut-être vous surprendre vous-même.

Au programme : inspiration, exercices guidés, création d'un carnet personnel et conseils pour continuer à la maison.

Aucune compétence artistique requise, juste l'envie d'explorer !

👤 Adultes – Débutants bienvenus

🕒 Durée : 2h00

👥 6 à 8 participants – Matériel fourni



Samedi 8 novembre 2025

Lumière intérieure : rallumer ma créativité

Un moment pour se reconnecter à sa lumière intérieure grâce à la créativité et à la symbolique.

À travers une exploration douce et inspirante, vous identifierez ce qui vous éclaire au quotidien... et créerez votre propre bougie, objet unique et porteur de sens.

Repartez avec un rituel simple pour entretenir cette flamme en vous.

👤 Adultes – Débutants bienvenus

🕒 Durée : 2h00

👥 6 à 8 participants – Matériel fourni



Samedi 13 décembre 2025

Couronne de créativité

Un moment chaleureux pour accueillir l'hiver avec créativité et douceur.

En lien avec l'esprit de la saison, vous explorerez ce qui nourrit votre chaleur intérieure, tout en créant une couronne de table décorative, symbolique et inspirante.

Un atelier cocooning pour se relier à soi, aux autres, et repartir avec un rituel personnel pour traverser l'hiver avec sérénité.

 Adultes

 Durée : 2h00

 Création de couronne de table – Matériel fourni



Samedi 10 janvier 2026

Totem d'énergie : Nouveau cycle, nouvelle énergie

Un atelier pour marquer un nouveau départ, faire le point sur ses élans intérieurs et poser une intention forte pour la suite.

À travers un temps de création symbolique, vous réaliserez un totem d'énergie : un objet unique représentant ce que vous souhaitez renouveler ou amplifier dans votre vie.

Un moment pour se recentrer, faire le plein de clarté, et repartir avec un rituel personnel pour ancrer ce renouveau.

👤 Adultes

🕒 Durée : 2h00

🔨 Création d'un totem symbolique – Matériel fourni



Samedi 14 février 2026

Marque-pages & cartes: découverte de l'aquarelle et autres techniques

Un atelier doux et ludique pour libérer sa créativité en petit format !

Mélangez aquarelle, peinture, collage simple pour créer 2 à 3 marque-pages ou cartes uniques, à offrir ou à garder pour soi.

Idéal pour s'initier à différentes techniques sans pression, dans une ambiance détendue et inspirante.

 Adultes – débutants bienvenus

 Durée : 2h00

 Création cartes et marque-pages - Matériel fourni



Samedi 14 mars 2026

Fleurir son âme: Papier ensemencé

Un atelier symbolique et apaisant pour accueillir le renouveau.

À travers des temps de réflexion et de création, vous fabriquerez votre propre papier ensemencé, porteur d'intentions à faire germer dans votre vie.

Un moment doux pour déposer ce que l'on laisse derrière, semer ce que l'on souhaite voir éclore, et vivre ensemble un rituel de transformation.

👤 Adultes

🕒 Durée : 2h00

🌸 Création de papier ensemencé – Matériel fourni



Samedi 11 avril 2026

Prendre le temps de lâcher-prise

Un moment pour ralentir, se reconnecter au rythme du temps et cultiver l'art du lâcher-prise.

À travers la création d'une horloge fleurie personnalisée, agrémentée de messages inspirants, vous explorerez ce qui vous freine... et comment vous en libérer.

Un objet symbolique à emporter chez soi, pour se rappeler chaque jour l'importance d'être présent.e à l'instant.

 Adultes

 Durée : 2h00

 Création d'une horloge poétique – Matériel fourni



Samedi 16 mai 2026

Mon Oracle personnalisé : Épanouissement & vitalité

Un atelier printanier et inspirant pour faire fleurir votre énergie intérieure.

À travers une exploration créative et intuitive, vous identifierez ce qui nourrit votre joie, votre vitalité et votre épanouissement... puis vous créerez les premières cartes de votre oracle personnalisé, un jeu de cartes porteur de sens et de guidance.

Un rituel créatif pour renforcer la motivation et cultiver le bien-être au quotidien.



Adultes



Durée : 2h00



Création des premières cartes – Matériel fourni



Samedi 13 juin 2026

Jardin de gratitude : accueillir l'été et clôturer l'année

Un atelier doux et lumineux pour faire le bilan de l'année écoulée et accueillir l'été avec joie.

Prenez un temps pour reconnaître les moments précieux, célébrer vos apprentissages et exprimer votre gratitude à travers la création d'un mini jardin en fiole, symbole de reconnaissance et de renouveau.

Repartez avec un objet inspirant et un rituel pour célébrer vos pas et ouvrir une nouvelle saison avec cœur.

 Adultes

 Durée : 2h00

 Création d'un jardin en fiole – Matériel fourni



**RESERVATIONS ET PLUS D'INFORMATIONS
SUR LES MODALITÉS SUR LE SITE**

www.leflowbienetre.fr

