

L'atelier des songes

ATELIERS
DÉCOUVERTES CRÉATIVES

ADULTE
ENFANT/ADO
PARENT/ENFANT

Catalogue
2026-2027



FORMULES DES ATELIERS

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



12 septembre 2026

DÉCOUVERTE DU QUILLING

Envie de découvrir l'art du quilling, de jouer avec les formes et les couleurs en papier et de réaliser des créations délicates et originales ?

Rejoignez notre atelier de quilling ! Chacun crée à son rythme, dans une ambiance conviviale et apaisante. Que vous soyez débutant ou amateur de loisirs créatifs, venez apprendre à enrouler, façonner et assembler de fines bandes de papier pour donner vie à des motifs élégants et personnalisés.

Au programme :
découverte des techniques de base du quilling, initiation aux outils, création de formes variées et réalisation d'une composition décorative à emporter chez soi.

Aucune compétence artistique requise, juste l'envie de créer !

 Adultes – Débutants bienvenus

 Durée : 2h00

 6 à 8 participants – Matériel fourni



10 octobre 2026

SORTIR DU CADRE : PEINTURE SUR CADRE

Envie de sortir des sentiers battus,
d'explorer la peinture autrement et de
transformer un simple cadre en véritable
œuvre créative ?

Rejoignez notre atelier "Sortir du cadre :
peinture sur cadre" !

Chacun crée à son rythme, dans une
ambiance conviviale et inspirante.

Que vous soyez débutant ou amateur de
loisirs artistiques, venez expérimenter les
couleurs, les textures et les effets visuels
pour détourner le cadre de sa fonction
classique et en faire un support
d'expression original.

Au programme :

découverte de techniques de peinture et
de composition, jeux autour du relief et des
matières, personnalisation d'un cadre et
création d'une pièce décorative unique à
emporter chez soi.

Aucune compétence artistique requise,
juste l'envie d'oser et de créer !

 Adultes – Débutants bienvenus

 Durée : 2h00

 6 à 8 participants – Matériel fourni



14 novembre 2026

MOULAGES PERSONNALISÉS

Envie de créer des objets décoratifs uniques, de découvrir l'aquarésine et de réaliser des moulages personnalisés à votre image ?

Rejoignez notre atelier de moulages en aquarésine !

Chacun crée à son rythme, dans une ambiance conviviale et créative.

Que vous soyez débutant ou amateur de loisirs manuels, venez expérimenter les couleurs, les effets et les finitions pour fabriquer de jolies coupelles, pots à bijoux et autres objets décoratifs du quotidien.

Au programme :

découverte de l'aquarésine, initiation aux techniques de moulage, personnalisation des créations avec pigments et effets décoratifs, puis réalisation de plusieurs pièces uniques à emporter chez soi.

Aucune compétence artistique requise, juste l'envie de créer !

👤 Adultes – Débutants bienvenus

🕒 Durée : 2h00

👥 6 à 8 participants – Matériel fourni



05 décembre 2026

VILLAGE D'HIVER

Envie de plonger dans l'ambiance chaleureuse de l'hiver, de créer une décoration lumineuse et de personnaliser un bougeoir féerique ?

Rejoignez notre atelier "Village d'hiver : bougeoir customisé" !

Chacun crée à son rythme, dans une ambiance conviviale et cocooning.

Que vous soyez débutant ou amateur de loisirs créatifs, venez imaginer un petit décor hivernal unique autour d'un bougeoir personnalisé, entre neige, lumière et détails délicats.

Au programme :

création et décoration d'un bougeoir sur le thème du village d'hiver, découverte de différentes techniques de customisation, jeux de textures et d'éléments décoratifs pour réaliser une pièce chaleureuse à emporter chez soi.

Aucune compétence artistique requise, juste l'envie de créer !

 Adultes – Débutants bienvenus

 Durée : 2h00

 6 à 8 participants – Matériel fourni



9 janvier 2027

LUNE NATALE : MA LUNE DE NAISSANCE A L'AQUARELLE

Envie de découvrir la symbolique de votre lune de naissance, d'explorer l'aquarelle et de créer une œuvre poétique et personnelle ?

Rejoignez notre atelier "Lune natale : ma lune de naissance à l'aquarelle" !

Chacun peint à son rythme, dans une ambiance douce et inspirante.

Que vous soyez débutant ou amateur de peinture, venez jouer avec les couleurs, les effets d'eau et les nuances pour représenter votre lune de naissance de manière artistique et unique.

Au programme :

découverte des bases de l'aquarelle, travail des dégradés et des textures, personnalisation autour de la lune natale et création d'une illustration délicate à emporter chez soi.

Aucune compétence artistique requise, juste l'envie de créer !

👤 Adultes - Débutants bienvenus

🕒 Durée : 2h00

👥 6 à 8 participants - Matériel fourni



27 février 2027

MINI MONDE : COLLAGES ET ASSEMBLAGES DANS UNE BOITE

Envie de créer un univers miniature, de raconter une histoire en images et de donner vie à un petit monde poétique dans une boîte en métal ?

Rejoignez notre atelier "Mini monde : collage et assemblage" !

Chacun compose à son rythme, dans une ambiance conviviale et imaginative.

Que vous soyez débutant ou amateur de loisirs créatifs, venez explorer le collage, l'assemblage et les jeux de matières pour réaliser un paysage miniature et/ou un ex-voto personnel rempli de détails et d'émotions.

Au programme :

sélection et composition d'images, initiation aux techniques de collage et d'assemblage, création d'un décor miniature dans une petite boîte en métal et personnalisation de votre univers à emporter chez soi.

Aucune compétence artistique requise, juste l'envie de créer !

👤 Adultes – Débutants bienvenus

🕒 Durée : 2h00

👥 6 à 8 participants – Matériel fourni



20 mars 2027

PAYSAGE DÉCHIRÉ : TABLEAU DE PAPIER

Envie de créer un paysage original, de jouer avec les textures du papier et de composer une œuvre tout en relief et en poésie ?

Rejoignez notre atelier "Paysage Déchiré : tableau de papier" !

Chacun crée à son rythme, dans une ambiance conviviale et inspirante.

Que vous soyez débutant ou amateur de loisirs créatifs, venez explorer l'art du papier déchiré pour donner forme à des paysages uniques, entre couleurs, superpositions et jeux de matières.

Au programme :

découverte des techniques de composition en papier déchiré, travail des formes et des contrastes, assemblage des éléments et réalisation d'un tableau poétique à emporter chez soi.

Aucune compétence artistique requise, juste l'envie de créer !



Adultes – Débutants bienvenus



Durée : 2h00



6 à 8 participants – Matériel fourni



24 avril 2027

BRODERIE VÉGÉTALE : CARTE BRODÉE

Envie de mêler papier, fil et motifs végétaux pour créer une carte délicate et poétique faite main ?
Rejoignez notre atelier "Broderie végétale : carte brodée" !
Chacun brode à son rythme, dans une ambiance calme et conviviale.
Que vous soyez débutant ou amateur de loisirs créatifs, venez découvrir la broderie sur papier et réaliser une carte inspirée de la nature, entre feuillages, fleurs et motifs délicats.

Au programme :
initiation aux bases de la broderie sur papier, découverte des points simples, création d'un motif végétal personnalisé et réalisation d'une carte brodée unique à emporter chez soi.

Aucune compétence artistique requise, juste l'envie de créer !

👤 Adultes – Débutants bienvenus

🕒 Durée : 2h00

👥 6 à 8 participants – Matériel fourni



22 mai 2027

MURMURE SOLAIRE : ATTRAPE SOLEIL

Envie de créer un objet poétique et lumineux, de jouer avec les reflets et de réaliser une décoration inspirée du soleil et du mouvement ?

Rejoignez notre atelier "Murmure solaire : mobile solaire" !

Chacun crée à son rythme, dans une ambiance douce et inspirante.

Que vous soyez débutant ou amateur de loisirs créatifs, venez assembler formes, couleurs et éléments suspendus pour concevoir un mobile délicat qui capte la lumière et anime l'espace.

Au programme :

découverte des techniques d'assemblage, création et personnalisation des éléments du mobile, travail autour des jeux de lumière et réalisation d'une décoration solaire unique à emporter chez soi.

Aucune compétence artistique requise, juste l'envie de créer !

 Adultes – Débutants bienvenus

 Durée : 2h00

 6 à 8 participants – Matériel fourni



26 juin 2027

PLONGER DANS LE BLEU DU CYANOTYPE

Envie de découvrir une technique photographique ancienne, de jouer avec la lumière du soleil et de créer des images uniques aux nuances de bleu profond ? Rejoignez notre atelier "Plonger dans le bleu du cyanotype" !

Chacun expérimente à son rythme, dans une ambiance conviviale et créative. Que vous soyez débutant ou amateur de loisirs artistiques, venez explorer le cyanotype, une technique d'impression solaire fascinante, et composer vos propres images à partir de végétaux, objets ou motifs personnels.

Au programme :
découverte du procédé du cyanotype,
préparation des supports, composition des images, exposition à la lumière et révélation des tirages bleus uniques à emporter chez soi.

Aucune compétence artistique requise,
juste l'envie de créer !



Adultes – Débutants bienvenus



Durée : 2h00



6 à 8 participants – Matériel fourni



L'ATELIER DES RÊVES

ATELIERS
DÉCOUVERTES CRÉATIVES

ENFANT/ADO
PARENT/ENFANT



12 septembre 2026

CRÉATION DE MAGNETS EN PÂTE POLYMÈRE

Envie de partager un moment créatif avec votre enfant, de modeler ensemble et de repartir avec de jolies petites créations à afficher ?

Rejoignez notre atelier parent/enfant "Création de magnets en pâte polymère" ! Chacun crée à son rythme, dans une ambiance ludique et conviviale. Parents et enfants (à partir de 5 ans) découvrent ensemble le modelage de la pâte polymère pour imaginer et fabriquer des magnets colorés et personnalisés.

Au programme :
découverte de la pâte polymère, initiation au modelage, création de formes simples ou amusantes, assemblage et finition des magnets à emporter chez soi.

 Parent / enfant (à partir de 6 ans)

 Durée : 1h30

 6 participants – Matériel fourni

Votre enfant est sous votre responsabilité, il vous est demandé de rester dans l'enceinte du Flow bien-être durant tout l'atelier



05 décembre 2026

BOUGEOIR VILLAGE DE NOËL

Envie de plonger dans la magie de Noël, de créer une décoration lumineuse et de fabriquer un joli bougeoir féérique ? Rejoignez notre atelier enfant "Bougeoir Village de Noël" !

Chacun crée à son rythme, dans une ambiance joyeuse et chaleureuse. Les enfants découvrent différentes techniques de décoration pour imaginer un petit village de Noël autour d'un bougeoir unique, entre maisons, sapins et touches scintillantes.

Au programme :
création et décoration d'un bougeoir sur le thème du village de Noël, initiation à des techniques simples de customisation et assemblage d'éléments décoratifs pour réaliser une pièce magique à emporter chez soi.

 Enfants (à partir de 6 ans)

 Durée : 1h30

 6 participants – Matériel fourni

Votre enfant est sous votre responsabilité, il vous est demandé de rester dans l'enceinte du Flow bien-être durant tout l'atelier



27 février 2027

À LA DECOUVERTE DU CIEL: PROJECTEUR DE CONSTELLATION

Envie de créer un objet lumineux et poétique autour des étoiles, de découvrir les constellations et de donner vie à votre propre ciel étoilé ?

Rejoignez notre atelier "Projecteur de constellations" !

Chacun crée à son rythme, dans une ambiance ludique et magique.

Parents et enfants (à partir de 6 ans) ou enfants seuls selon la formule, imaginent et réalisent un projecteur qui permet de faire apparaître de belles constellations lumineuses et d'explorer le ciel autrement.

Au programme :
découverte des principales constellations,
création de motifs étoilés, assemblage et
personnalisation du projecteur, puis
expérimentation des projections lumineuses
pour observer les étoiles autrement.

 Parent / enfant (à partir de 6 ans)

 Durée : 1h30

 6 participants – Matériel fourni

Votre enfant est sous votre responsabilité, il vous est demandé de rester dans l'enceinte du Flow bien-être durant tout l'atelier



22 mai 2027

PRÉPARONS LA FÊTE DES MÈRES

MOULAGES PERSONNALISÉS

(COUPELLES, POT BIJOUX)

Envie de préparer un cadeau unique pour la fête des mères, de découvrir le plaisir du moulage et de créer de jolies pièces décoratives faites main ?

Rejoignez notre atelier spécial "Préparons la fête des mères : moulages personnalisés" Chacun crée à son rythme, dans une ambiance conviviale et créative.

Que vous soyez enfant ou parent/enfant selon la formule, venez réaliser de délicates pièces en aquarésine, comme des coupelles ou des pots à bijoux, pensées comme de véritables cadeaux personnalisés.

Au programme :
découverte de l'aquarésine, initiation aux techniques de moulage, création de pièces décoratives, puis personnalisation avec couleurs et effets pour un rendu unique à offrir.

👤 Enfant (à partir de 6 ans)

🕒 Durée : 1h30

👥 6 participants – Matériel fourni

Votre enfant est sous votre responsabilité, il vous est demandé de rester dans l'enceinte du Flow bien-être durant tout l'atelier



26 juin 2027

PLONGES DANS LE BLEU DU CYANOTYPE

Envie de partager un moment créatif avec votre enfant, de découvrir une technique artistique fascinante et de réaliser ensemble de magnifiques images bleues ? Rejoignez notre atelier parent/enfant "Cyanotype" !

Chacun expérimente à son rythme, dans une ambiance conviviale et pleine de curiosité.

Parents et enfants (à partir de 6 ans) découvrent ensemble le cyanotype, une technique d'impression solaire qui permet de créer de belles compositions en bleu profond à partir de végétaux, objets ou motifs.

Au programme :
découverte du procédé du cyanotype,
composition des images, exposition à la lumière du soleil et révélation des tirages uniques à emporter chez soi.

 Parent / enfant (à partir de 6 ans)

 Durée : 1h30

 6 participants – Matériel fourni

Votre enfant est sous votre responsabilité, il vous est demandé de rester dans l'enceinte du Flow bien-être durant tout l'atelier



CONDITIONS GÉNÉRALES

L'ensemble des ateliers sont à réserver auprès du flow bien-être

www.leflowbienetre.fr

- aucun remboursement possible,
(sauf annulation de la part de l'intervenante ou de la structure)
- 1 seul report possible
(En cas d'annulation de votre part minimum 48h à l'avance, il sera à reprogrammer sur un autre atelier du catalogue en cours)

***Retrouvez toutes les conditions générales de ventes sur le site
www.leflowbienetre.fr***

Hélène FIDYK - Sophrologue/art-thérapeute

**LE FLOW BIEN-ETRE
37 RUE GEORGES REMOND 93220 GAGNY**

0673560431 - www.helenefidyk-arttherapie.com