

Atelier Écriture Créative

venez écrire pour vous ressourcer



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 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

Durée : 1h30

Nombre de personnes : de 3 à 10 personnes max.

Nombre de séances : 5 ateliers consécutifs - 1 fois/mois

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

Dates : A définir (de septembre 2025 au 30 Avril 2026)

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
par téléphone : 06 13 80 32 88



Céline Cohen

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

