

Reprendre son souffle

pour avancer à son rythme, à travers la terre



ATELIER SCULPTURE & CÉRAMIQUE

Un espace de reconnexion à soi par la matière

Pourquoi un atelier de sculpture, de céramique ?

À travers la terre, on peut...

- **Retrouver un souffle** : Un temps suspendu pour se recentrer et, peu à peu, lâcher prise.
- **Apaiser le corps et l'esprit** : La manipulation de la matière ramène à l'instant présent et libère le mental des pensées intrusives.
- **Stimuler des émotions positives** : des sourires timides, des soupirs, des moments de partage simples.
- **Favoriser un rétablissement en douceur** : à son rythme, sans pression, chaque personne trouve un élan nouveau vers le mieux-être.

« Une connexion avec la matière nous amène directement dans nos sensations corporelles. À ce moment-là, le mental s'apaise et ça fait du bien. »

Une reprise de confiance, parfois égarée, se dessine peu à peu.

Une expérience partagée

Cet atelier est aussi l'occasion de créer du lien :

- briser l'isolement et partager un moment de calme.
 - avec le personnel soignant, pour renforcer la relation de confiance dans un cadre différent, plus humain et créatif.
-

Déroulement type d'un atelier (1h30)

1. Accueil et présentation : création d'un climat de confiance et d'écoute.
2. Exploration sensorielle : découverte de la terre, de ses textures, des outils en bois.
3. Création guidée : réalisation de sculptures ou de pièces en céramique, selon le thème donné.
4. Partage : temps d'échange sur les ressentis et les créations, dans le respect de chacun·e.
5. Rangement et nettoyage, ensemble, comme on peut.

Ressenti

« Un calme simple. »

« Reprendre son souffle. »

Informations pratiques

- **Matériel fourni** : terre, outils de sculpture.
- **Adaptabilité** : atelier modulable selon les besoins et les capacités de chaque groupe max 6
- **Encadrement** : Sarah Estellé.
- **Lieu de l'intervention** : à l'atelier l'Ombre Blanche ou dans votre structure.

Qui suis-je ?

Sarah Estellé, sculptrice et fondatrice de l'Atelier l'Ombre Blanche depuis dix ans, vous accueille dans son atelier artistique.

Entourée d'artistes passionnées qui donnent des cours de céramique, de dessin et de peinture, Sarah propose des ateliers de sculpture et de céramique pour tous les publics : enfants, adultes, associations, écoles et hôpitaux.

Elle accompagne :

- **Les patientes en traumatologie et troubles alimentaires** depuis trois ans.
- **Les enfants en situation de handicap en milieu scolaire** depuis quatre ans.
- **Cours et stages pour adultes et enfants** depuis dix ans.
- **En formation de sophrologie** depuis septembre 2025

Atelier l'Ombre Blanche



Contact

L'Ombre Blanche — Atelier

51 rue Ginguéné, 35000 Rennes

contact@lombreblanche.fr

06 50 30 03 75

Pour organiser un atelier ou obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.