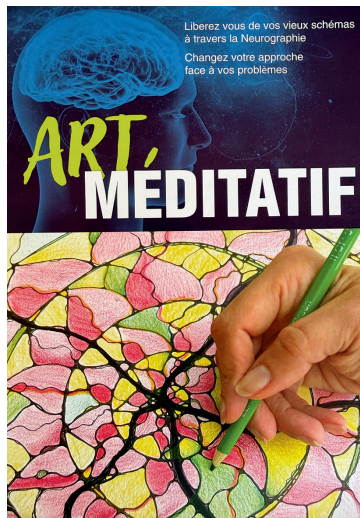


ART MÉDITATIF - DESSIN ANTI STRESS

Nina Koktashvili



Réduction du stress: Participer à ce processus créatif aide à réduire le stress et l'anxiété.

Expression émotionnelle: Elle permet aux individus d'exprimer leurs sentiments et émotions sous forme visuelle, facilitant une meilleure compréhension de soi.

Pratiquer la Neurographie stimule la pensée créative et les compétences en résolution de problèmes.

Croissance personnelle: Cela favorise la découverte de soi et la croissance personnelle en rendant visible les pensées et sentiments subconscients.

Amélioration de la concentration: Les motifs répétitifs du dessin neurographique améliore la concentration et l'attention.

Cours 165

06.10.2026

Mardi

Cours 166

30.10.2026

Vendredi

18 h 30 - 21 h 30

21 € (23 €)*

sans matériel

1 cours

min. 3 / max. 6 personnes

cours en langue française

Inscriptions : konschtmillen@konschtmillen.lu