



Ateliers d'expression & reconstruction

Cycle 2025-2026

*Déploie tes ailes sur un chemin vers la
résilience de l'art et du mouvement.*



Ekhaya Lomi

Ekhaya Lomi signifie « chez moi » en Xhosa. L'association propose des espaces creatifs et bienveillants pour les personnes ayant traverse des experiences de vie difficiles. A travers l'art, le mouvement, l'ecriture et l'expression libre, chacun·e peut se reconnecter a soi dans un cadre securisant.

Objectifs du programme

- Offrir un espace pour se deposer, se relier a ses emotions et creer.
- Favoriser la confiance en soi et le lien au groupe.
- Explorer differents mediums (peinture, danse, ecriture...).
- Encourager l'expression libre, sans jugement ni attente de performance.

Temoignages

'Je ne savais pas que j'avais encore des choses a dire. Ces ateliers m'ont redonne ma voix.' - Lucie

'Ce moment, chaque mois, c'etait ma respiration. Juste exister, ressentir, creer. Merci.' - Aminata

'L'ecriture, je n'en faisais plus. Aujourd'hui, je remplis des pages. Ca fait du bien.' - Marc

Le programme - Cycle 2025-2026

1. Janvier - S'accueillir, poser ses couleurs
2. Fevrier - Lire et ecrire ce qui vibre

3. Mars - Bouger, respirer, s'ancrer
4. Avril - Peindre son monde interieur
5. Mai - Creer son refuge imaginaire
6. Juin - Modeler avec les mains (argile)
7. Juillet - Liberer la parole par l'ecriture
8. Septembre - Explorer ses facettes (masques)
9. Octobre - Tisser nos recits
10. Novembre - Celebrer le chemin parcouru

Informations pratiques

- 1 atelier par mois pendant 10 mois
- Seances de 2h30 a 3h
- Petits groupes (6 a 10 participant·e·s)
- Anime par un·e art-therapeute et un·e accompagnant·e

Inscription

Le programme est accessible gratuitement ou a prix libre selon les possibilites de chacun·e.

Site : www.ekhayalomi.com

Email : contact@ekhayalomi.com