CHANTECLER BORDEAUX

ATELIER D'ÉCRITURE THÉRAPEUTIQUE

SAMEDI 12 DÉCEMBRE 2026 · 15 H À 17 H

ESPACE LAGRANGE · 19 RUE LAGRANGE, BORDEAUX

Chantecler vous invite à prendre deux heures pour poser vos pensées sur le papier, mettre des mots sur vos émotions et retrouver un peu de clarté et de sérénité. Les consignes vous donnent un point de départ pour écrire librement et vous laisser surprendre par ce qui vient.

AU PROGRAMME (2H)

- Présentation des vertus thérapeutiques de l'écriture
- 4 exercices d'écriture ludiques et thérapeutiques
- Temps de partage libre et bienveillant (lecture à voix haute facultative)
- Aucun niveau requis

MATÉRIEL

Conseils pratiques : munissez-vous d'un carnet ou un bloc de papier un peu rigide (et un stylo), pour écrire assis sur un tapis de yoga (ou sur une chaise si vous préférez)



ANIMÉ PAR ALEXANDRA FAVRE ZIPFEL

Psychanalyste, ancienne journaliste, autrice et biographe, Alexandra enseigne également les techniques rédactionnelles dans le supérieur.
Elle est diplômée en histoire de l'art à la Sorbonne (master 2) et titulaire du DAEFLE de l'Alliance française

25 € PAR PERSONNE · 10 PLACES MAXIMUM

INSCRIPTION : SPORTS@ASSOCHANTECLER.FR

Atelier d'écriture thérapeutique

Deux heures pour poser vos pensées sur le papier et mettre des mots sur vos émotions à travers quatre exercices guidés par Alexandra Favre Zipfel. Aucun niveau requis, partage facultatif.

- Samedi 12 décembre 2026 · 15 h à 17 h
- Espace Lagrange · 19 rue Lagrange, Bordeaux
- 25 € par personne · 10 places maximum (hors frais d'adhésion à l'association)
- À apporter : un stylo et un carnet ou un bloc rigide.

Fiche de renseignements

RENSEIGNEMENTS PERSONNELS DE L'ADHÉRENT :

Nom : _____

Prénom : _____

Né(e) le : _____

Sexe : M 0 F 0

Nationalité : _____

Lieu de naissance : _____

Adresse : Bat :___ Appt : __ ___ N°: ____

Rue : _____

Code Postal :_____

Ville : _____

Mail en majuscule : _____

Tel. 1 : _____

Tel. 2 : _____

PERSONNE À CONTACTER EN CAS D'URGENCE

Nom : _____

Prénom : _____

Téléphone : _____

CHANTECLER
BORDEAUX