

DEVELOPPEMENT PERSONNEL & BIEN-ETRE

YOGA pour enfants – adultes - 3e âge

Par un enchaînement de postures basiques et avec l'aide de la respiration vous reprenez contact avec votre corps, évoluez progressivement à votre rythme en fonction de votre ressenti, libérez vos tensions physiques et mentales, calmez vos émotions, retrouvez un bien être quotidien.

RELAXATION pour adultes - 3e âge

Allongé sur le sol ou assis sur une chaise, les techniques de relaxation vous apportent un profond bien-être en dissipant les tensions physiques et mentales, en retrouvant l'harmonie avec vous-même et tout ce qui vous entoure.

SOPHROLOGIE

La «*Relaxation Dynamique*» de Caycedo, le créateur de la Sophrologie, permet de devenir conscient de son corps, de ce qui se manifeste en nous, de notre manière de penser et de ressentir. Une conscience plus ouverte apporte réconciliation avec le corps, mise au repos de l'organisme, meilleure récupération, amélioration de la concentration et de la mémoire, amélioration du sommeil, gestion du stress (examen, concours, entretien...), amélioration des rapports humains.

FOCUSING :

ou **comment voir clair en soi**

Le Focusing vient du mot «*focus*» qui veut dire «centrage». Le Focusing ou «centrage sur soi» est une méthode thérapeutique et auto-thérapeutique.

Le module focusing se veut une formation pratique avec une méthodologie permettant de se dégager de nos préoccupations. Elle développe une écoute corporelle, centrée sur nos expériences vécues.

En étant à l'écoute de la sagesse intuitive qui est en nous, plutôt que d'être dans l'analyse, le mental, le rationnel et, de nous noyer dans nos émotions, nous avons la possibilité, à l'aide du focusing, de nous comprendre et ainsi de retrouver notre unité.

GESTION DU STRESS

Le stress fait partie de nos réactions aux agressions et aux difficultés de la vie quotidienne.

Il est d'une part une force positive qui contribue à notre survie et qui entraîne une dynamique qui fait la différence entre le côté actif et l'aspect plus passif de notre existence. Il modèle notre style de vie, en établit le tempo et en détermine le rythme. Ce stress peut donc dégager l'impulsion nécessaire pour convertir la pensée en action.

Il est d'autre part une force négative qui nous handicape et nous entraîne dans une spirale de souffrance par des maux psychosomatiques.

Il nous faut donc adopter un mode de vie sain, qui permette d'être à l'abri du «mauvais stress ou du sur-stress» pour conserver la maîtrise de notre bien être.

Le but de notre atelier est de développer la conscience de notre équilibre entre notre corps et notre esprit et bien sur de travailler à accroître la compréhension de la relation qui s'établit entre nous-mêmes et ce qui nous entoure.

Nous proposons différentes stratégies et techniques pour surmonter le stress, apprendre à le gérer afin de faire naître de nouvelles attitudes, face à des situations nouvelles, familières, variées et variables.

Groupe de Parole : O.S.E.R.

(Oasis de Santé par l'Ecologie Relationnelle)

Face à l'appauvrissement des relations humaines, aux difficultés du quotidien, à la solitude, que faire ? Comment faire ?

O. S. E. R. est :

Un **lieu** de parole, d'écoute, de rencontre avec soi et avec les autres

Un **temps** privilégié de partage, de réflexion et d'impression sur ce que nous ressentons et vivons actuellement

Une **présence**, la vôtre, celle du groupe et de l'animateur pour faciliter la compréhension et/ou la résolution de vos situations difficiles et/ou conflictuelles.

Ainsi se créent les conditions pour **s'entraider et grandir** ensemble.

Le dispositif mis en place par l'animateur permettra la prise de parole afin que chacun puisse **OSER** : dire, se dire, écouter, s'entraider dans un climat de confiance, de respect et d'efficacité.



- Les groupes homogènes seront centrés sur leur spécificité : éducateurs, parents, chercheurs d'emploi, retraités, solitaires, élèves, etc.
- les groupes hétérogènes seront centrés sur les thèmes choisis par le groupe
- les groupes de parole enfants ou « cercle magique » pour apprendre à maîtriser ses émotions, utiliser ses potentiels

affectif et social pour se sentir bien avec soi-même et les autres
• les groupe « ados » : libre parole

Le groupe de 8 à 14 participants s'engage pour une session de 8 séances de 2h30 environ.
OSER est un module obligatoire pour les postulants animateurs de groupe de parole qui devra être complété par 9 modules de formation pris dans les départements être parent et génésynergie.

ART & VIE

De tout temps, l'art a été associé aux activités de l'homme. L'art est une démarche de créativité afin de mieux vivre, de mieux-être.

Nos ateliers ont pour but de satisfaire ce besoin du beau, de développer nos sens et notre besoin d'harmonie et d'expression. Il est aussi le moyen de construire une démarche, de réaliser un objet, une œuvre, tout en trouvant un équilibre en **réalisant** : se réaliser, se construire, grandir, guérir, s'élever, s'épanouir.

MANDALA

Art que l'on trouve depuis des millénaires dans toute les cultures. Nous vous proposons de le pratiquer sous forme de dessin ou de peinture pour **le plaisir**, pour s'initier à **la beauté**, pour réveiller et **développer ses capacités** d'attention, de calme, de maîtrise, de confiance en soi, de concentration, d'ordre, de mémorisation, de gestion mentale, de créativité, d'intuition. C'est aussi un **moyen d'expression**, de découverte de soi, de médiation, **de transformation** et, de reconnexion à la vie, au divin. C'est également une possibilité de rituel, **d'harmonisation** et, de guérison, pour retrouver son être profond et/ou du bien être. L'apprentissage scolaire est facilité par la pratique des mandalas.

LES CONTES

Le conte touche au monde de l'imaginaire, du symbolique, du réel. Histoire ludique, allégorique, métaphorique, poétique, le conte contribue à nous faire grandir et guérir.

Nous vous proposons nos ateliers :

- **La magie des contes**, allégories, métaphores.

Quel est le pouvoir des contes, comment, pourquoi ?

- **L'art d'écrire un conte**
- **L'art de dire un conte**
- **L'art d'interpréter les contes**
- **La voie des contes**

Pour vous guider et trouver votre chemin de vie, le conte vous donne accès au potentiel d'accomplissement qui sommeille en vous. Il dévoile le sens profond de vos questions majeures et la direction à prendre pour le réaliser.

ART-DEVELOPPEMENT

Il s'agit véritablement d'une activité originale, basée sur l'idée que l'expression artistique est un processus qui contribue à la maîtrise des troubles comportementaux, d'apprentissages, psychiques ou somatiques. A travers ses diverses formes, l'art est un outil efficace pour guérir et grandir en accédant à l'équilibre et à l'essence de sa propre personne. Dans ce cadre, nos animateurs utiliseront les arts plastiques, les mandalas, les contes et l'écriture.