

PROGRAMME

ATELIER RÉFLEXOLOGIES ET BIEN-ÊTRE

À LA MINE CACHAN - 61 AVENUE DU PRESIDENT WILSON

ATELIERS MAMAN-BÉBÉ

Ces ateliers sont proposés pour les jeunes mamans qui viennent passer 1 h avec leur bébé (de 0 à 3 ans) pour apprendre à se relaxer, retrouver leur corps et leur équilibre émotionnel, prendre soin de bébé avec des techniques de massages, de réflexologies et de jeux d'éveils doux. Les techniques utilisées sont simples, réutilisables à la maison et ne nécessite aucune tenue particulière, ni matériel spécifique (si besoin, je fournirai le matériel pour les jeux d'éveil sensoriel et l'huile pour les massages).

Des thématiques propres aux mamans et aux problématiques des tout-petits sont abordées tout au long de l'année. Les ateliers sont évolutifs mais si des mamans de bébé (0-18 mois) souhaitent venir à l'atelier pour les mamans des petits de 18 mois à 3 ans (et vice et versa), je m'adapte pour les accueillir.

Ces ateliers sont l'occasion d'un temps spécial pour ces mamans parfois isolées qui se retrouvent à plusieurs femmes partageant les mêmes problématiques et peuvent profiter des discussions et échanges d'expériences. Durant ces ateliers, il y a toujours un temps de relaxation pour leur permettre de lâcher prise et de laisser leurs soucis à la porte de la salle. C'est une « heure-cocon » pendant laquelle elles peuvent se ressourcer et trouver des outils pour adoucir leur quotidien.

NB : Ces ateliers sont principalement réalisés pour tenir compte de problématiques purement féminines. Toutefois, si des papas souhaitent bénéficier de ces ateliers, ils sont les bienvenus et j'adapterai les activités pour les intégrer aux ateliers.

Durée : 1h Coût : 20 euros / maman et tarif réduit 15 euros pour demandeuse emploi.

PROGRAMME DE L'ATELIER :

Octobre : Bien dans mon corps de jeune maman

Novembre : Bien dans ma tête de jeune maman

Décembre : Relaxation maman et bébé

Janvier : Relaxation maman et bébé (0 à 18 mois), éveil des sens

Février : Relaxation maman et bébé (0 à 18 mois), favoriser le sommeil

Mars : Relaxation maman et bébé (0 à 18 mois), faciliter la digestion

Avril : Relaxation maman et tout-petit (13 mois à 3 ans), éveil des sens

Mai : Relaxation maman et tout-petit (13 mois à 3 ans), favoriser le sommeil

Juin : Relaxation maman et tout-petit (13 mois à 3 ans), faciliter la digestion

PROGRAMME

ATELIER RÉFLEXOLOGIES ET BIEN-ÊTRE

À LA MINE CACHAN - 61 AVENUE DU PRESIDENT WILSON

ATELIERS SENIORS

Ces ateliers sont proposés pour les seniors qui viennent passer 1 h pour apprendre à se relaxer, découvrir des techniques de gestion des émotions et apaiser les douleurs liées à l'usure des articulations. Ces techniques sont facilement reproductibles dans leur vie quotidienne, avec peu ou pas d'accessoires.

Des thématiques propres aux troubles corporels liés à l'âge seront abordées dans l'année et entrecoupées de thématiques plus saisonnières pour soutenir le Corps et l'Esprit dans une progression logique annuelle.

Ces ateliers sont l'occasion d'un temps de relaxation, offrant aux participants une bulle de respiration et de partage dans laquelle ils pourront se ressourcer et découvrir des techniques pour soulager leurs troubles corps et leur esprit.

Durée : 1h / Coût : 15 euros.

PROGRAMME DE L'ATELIER :

Octobre : Soulager les douleurs du haut du corps (nuques, épaules, dos)

Novembre : Soulager les douleurs du bas du corps (bassin, hanches, jambes)

Décembre : Favoriser le sommeil et retrouver des nuits reposantes

Janvier : Apaiser les troubles digestifs et favoriser le bien-être général

Février : Stimuler corps et esprit pour bien démarrer l'année

Mars : Booster le système immunitaire, et renforcer l'organisme

Avril : Gérer les situations conflictuelles, apaiser les échanges

Mai : Relaxation et sérénité, accepter les effets de l'âge

Juin : Favoriser la concentration et stimuler son esprit pour rester dynamique

PROGRAMME

ATELIER RÉFLEXOLOGIES ET BIEN-ÊTRE

À LA MINE CACHAN - 61 AVENUE DU PRESIDENT WILSON

ATELIERS ETUDIANT.ES ET ACTIF.VES

Ces ateliers sont proposés pour les étudiants et personnes actives (salariés ou en recherche d'emploi) qui viennent passer 1 h pour apprendre à se relaxer, et découvrir des techniques de gestion des émotions facilement reproductibles dans leur vie quotidienne.

Des thématiques propres à la gestion du stress et aux conditions de travail/ d'étude seront abordées dans l'année et entrecoupées de thématiques plus saisonnières pour soutenir le Corps et l'Esprit dans une progression logique annuelle.

Ces ateliers sont l'occasion d'un temps de relaxation, offrant aux participants une bulle déconnectée de leur quotidien dans laquelle ils pourront se ressourcer et découvrir des techniques pour soulager leurs troubles physiques et émotionnels.

Durée : 1h - Coût : 20 euros / personne et tarif réduit 15 euros pour demandeur emploi et étudiant.

PROGRAMME DE L'ATELIER :

Octobre : Appréhender le stress et réduire ses manifestations

Novembre : Soulager les douleurs posturales liées aux conditions de travail/d'études

Décembre : Favoriser le sommeil et retrouver des nuits reposantes

Janvier : Apaiser les troubles digestifs et favoriser le bien-être général

Février : Stimuler corps et esprit pour bien démarrer l'année

Mars : Booster le système immunitaire, et renforcer l'organisme

Avril : Gérer les situations conflictuelles, apaiser les échanges

Mai : Préparer un examen/entretien/rendez-vous important

Juin : Favoriser la concentration et mobiliser son esprit pour travailler efficacement