

Les interventions bien-être Nuad

La complémentarité des individus et des pratiques pour un accompagnement global.

Accorder plus d'importance au corps pour se sentir mieux dans sa peau.



Trouvez un aperçu des ateliers que je propose. Ils sont adaptables en fonction des besoins de vos usager.e.s.

Pour plus d'informations ou demande d'interventions, contactez moi au 06.58.21.21.85.

Atelier bien-être en famille

Objectifs

- Développer une meilleure connaissance de soi.
- Développer la motricité.
- Verbaliser les sensations, émotions.
- Créer un moment de partage, d'empathie au sein de la famille.
- Amener le parent à se questionner sur son rapport au corps.
- Donner des outils au parent pour créer des rituels bien-être avec son enfant, ou pour parler du corps, de la vie affective.

Notions abordées

- Le consentement, le respect, l'écoute
- Notions d'anatomie
- Les sensations
- Les zones intimes, les zones sociales
- Les différences dans le toucher
- Repérer les éléments du langage non-verbal

Outils

- Jeu brise glace
- Jeu autour du corps / relaxation
- Utilisation d'outils sensoriels
- Une histoire à masser
- Cartes de verbalisation.

Les techniques et jeux se déroulent au sol et sont habillées. Elles sont expliquées, montrées et guidées. Les membres du duo pratiquent uniquement l'un.e sur l'autre.

Participant.e.s

- 1 parent et 1 enfant de 3 à 4 ans ou 5 à 8 ans
- 6 à 10 participant.e.s selon l'âge des enfants.

Modalités

- Lieu: dans vos locaux
- Durée: 45min ou 1h, selon l'âge des enfants.
- Possibilité d'intervention ponctuelles ou sur un cycle.
- Tarif: sur devis

Atelier bien-être pour enfants

Objectifs

- Développer une meilleure connaissance de soi.
- Avoir des outils pour parler du corps, de la vie affective.
- Verbaliser les sensations, émotions.
- Créer/renforcer la cohésion de groupe, favoriser l'empathie.
- Apprendre à l'enfant à poser des limites sur son corps, et à respecter celles de l'Autre.

Notions abordées

- Le consentement, le respect, l'écoute
- Notions d'anatomie
- Les sensations
- Les zones intimes, les zones sociales
- Les différences dans le toucher
- Repérer les éléments du langage non-verbal

Outils

- Jeu brise glace
- Jeu autour du corps / relaxation
- Utilisation d'outils sensoriels
- Une histoire à masser
- Cartes de verbalisation

Les techniques et jeux se déroulent au sol et sont habillées. Elles sont expliquées, montrées et guidées. Les activités se font entre les enfants, avec la présence d'un.e référent.e si besoin.

Participant.e.s

- 8 à 10 participant.e.s.
- À partir de 7 ans.

Modalités

- Lieu: dans vos locaux
- Durée: 1h
- Possibilité d'intervention ponctuelle ou dans un cycle.
- Tarif: sur devis

Atelier bien-être & introspection

Autour de la sensorialité

Objectifs

- Comprendre l'importance de la sensorialité dans nos quotidiens.
- Intégrer les différences de perceptions de chacun.e d'une même situation.
- Développer une meilleure connaissance de soi.
- Créer/renforcer la cohésion de groupe, favoriser l'empathie.
- Avoir des outils de bien-être simples à réutiliser seul.e.

Notions abordées

- Les sensations
- Les émotions
- Les besoins
- Les perceptions
- L'impact de nos émotions dans nos choix

Outils

- Jeu brise glace
- Jeux autour des sens
- Temps d'échange

Participant.e.s

- 8 à 12 participant.e.s.
- Adultes et adolescent.e.s.

Modalités

- Lieu: dans vos locaux
- Durée: 1h30
- Tarif: sur devis

Atelier bien-être & introspection

Massages et automassages

Objectifs

- Développer une meilleure connaissance de soi.
- Créer/renforcer la cohésion de groupe, favoriser l'empathie.
- Avoir des outils de bien-être simples à réutiliser seule.e.
- Se relier au corps

Notions abordées

- Les sensations
- L'écoute et le respect de l'Autre
- Les différences dans le toucher
- Les éléments du langage non-verbal

Outils

- Jeu brise glace
- Techniques d'automassages
- Massages de mains

Participant.e.s

- 8 à 12 participant.e.s.
- Adultes et adolescent.e.s.

Modalités

- Lieu: dans vos locaux
- Durée: 1h30
- Tarif: sur devis