

Ateliers « Sophrologie et expression créative »

Description

Lors d'ateliers durant environ 1 heure, je propose quelques techniques accessibles de sophrologie ou de relaxation afin de se connecter à soi-même, puis je poursuis avec différentes techniques créatives afin de favoriser l'expression des participant-e-s sur leur ressenti et leur vécu. Les échanges verbaux sont également encouragés. A chaque rencontre, une page est produite et servira à constituer un journal personnel remis à chaque participant-e à la fin de la série d'ateliers.

Objectifs

- Utiliser différentes techniques de sophrologie favorisant des attitudes positives et l'émergence de la créativité
- Prendre conscience de son corps, de sa respiration et de ses émotions
- Appliquer diverses techniques créatives
- Exprimer son ressenti par l'expression verbale et créative

Déroulement des ateliers

- Temps d'accueil
- Présentation du thème de la séance
- Technique(s) de sophrologie : exercice de respiration, relaxation, mouvements corporels en position assise, visualisation
- Expression créative en utilisant principalement l'écriture, le dessin et le collage
- Moment de partage et d'échanges

Référence (EMS ayant proposé cet atelier) :

Anira Launaz, resp. de l'animation au
Home médicalisé du Gubloux

026/ 411 81 55

formations@homedugubloux.ch

Informations :

L'envol du papillon

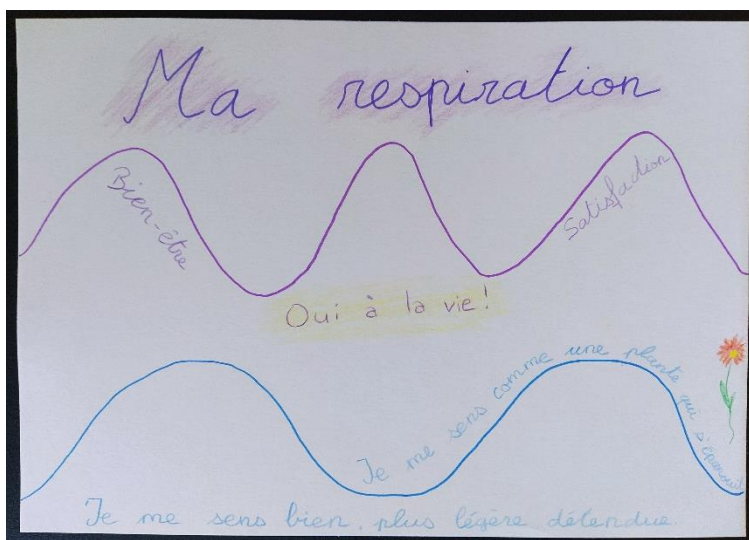
Marjorie Bachmann (-Pittet)

L'Epine 10, 1747 Corserey

Tél.: 079 / 517 17 64

envoldupapillon.ch@gmail.com

www.envoldupapillon.ch



Partage de ressentis de résidents du Home du Gubloux
après un atelier sur le thème de la respiration.