



# Séance bien-être à domicile

## Atelier bien-être à domicile

La séance bien-être permet d'offrir à votre enfant une pause nécessaire dans sa vie quotidienne pour vivre le moment présent, chouchouter son corps, libérer ses émotions et vider sa tête.

Le déroulé de chaque séance est fondé sur la même base. Chaque rituel offre des ressources bien-être simples, que l'enfant pourra appliquer en autonomie après l'atelier.

Art thérapie, relaxation, gratitude, respiration, et pratique corporelle... invitent les enfants à se sentir bien dans leur tête, leur corps et leur cœur.



**Durée d'un atelier : 1h30**

**Matériel fourni - Déplacement compris**

**Tarif séance : 65€**

**Tarif 5 séances : la séance passe à 60€**

### Les thèmes (au choix)

En fonction des objectifs souhaités, voici des exemples de séances que je propose :

- Le cycle des émotions  
(1 séance = 1 émotion)

*soit*

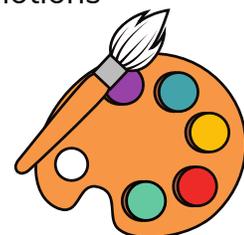
*Joie, colère, peur, tristesse,  
amour,...*

- La confiance en soi
- Les autres et moi
- Mes supers pouvoirs
- Préparer un moment stressant...

### Programme

L'atelier sera adapté en fonction des capacités de chaque enfant et de vos recommandations.

- Moment création (art thérapie)
- Relaxation
- Exercice pour libérer les émotions
- Contes
- Exercice de respiration
- ...



Pour toute question ou réservation

**terraluna57@gmail.com ou appelez le 06 26 23 30 51**