

# Atelier bien-être pour les personnes âgées



## Des ateliers sur-mesure

Au-delà des sensations agréables que les séances peuvent procurer, plusieurs objectifs thérapeutiques se cachent derrière ces ateliers.

Ces temps spéciaux permettent en effet de maintenir le lien social, de promouvoir l'image de soi, d'apprendre à mieux gérer ses émotions, de (re)trouver un bien-être physique et mental, de réduire les angoisses, etc.

### Exemple de thèmes :

1. Apprendre à bien respirer
2. Se détendre
3. Favoriser un bien-être général
4. Apport d'énergie
5. Gestion des émotions
6. Bien dormir
7. Estime et confiance en soi
8. Spécial "fêtes" : Pâques, Noël

## Types d'exercices :

Respiration

EFT

Relaxation, visualisation

Exercice mémoire

Échanges

Art thérapie

Gym douce

Automassages

...

## Programme

Durée : 1h

8 participants max.

Matériel fourni

Mise à disposition d'une salle

Le déroulé de l'atelier sera adapté à vos souhaits  
75€ la séance

Pour toute question

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

# Atelier bien-être pour les personnes âgées



## Atelier art thérapie

L'art-thérapie pour seniors ne travaille plus vraiment sur la notion de développement personnel, mais sur des conditions et pathologies spécifiques.

Au-delà des sensations agréables que les séances peuvent procurer, plusieurs objectifs thérapeutiques se cachent derrière ces ateliers : on parle surtout d'améliorer la qualité de vie, de faire comprendre qu'il y a encore des moments à vivre et dont on peut profiter.

Il s'agit également de rétablir ou maintenir autant que possible les capacités physiques, psychiques, ainsi qu'une réelle joie de vivre via différents exercices (libération émotionnelle, expression de la créativité, retrouver la confiance en soi,...).

### Informations diverses :

Durée : 1h / 1h15 6 à 8 participants max.

Matériel fourni pour la séance

Besoin d'une salle avec tables et chaises

### Déroulé type d'une séance :

- Accueil des participants et présentation
- Exercice du jour (explications et mise dans l'ambiance)
- Temps de création (guidé)
- Temps d'évaluation (échanges)
- Temps de conclusion (petite respiration ou relaxation)

### Quelques idées de séances :

- Faire du beau
- Décharger ses émotions
- Fresque collective
- Atelier d'écriture
- Journal imaginaire
- Collage
- Peindre à la manière de ...
- Masque d'argile
- Renforcer sa confiance
- Ecoute et dessin

**Le déroulé de l'atelier sera adapté à vos souhaits et aux participants.**

**Tarif : 75€ la séance (matériel et frais kilométriques inclus)**