



ECLORE
SOCIAL
ASSOCIATION

LÂCHER - PRISE



Pour les professionnels
du médico-social

Dans le domaine médico-social, prendre soin de soi est essentiel pour offrir un soutien de qualité. Éclaire Social propose des ateliers de lâcher-prise, créés spécifiquement pour les professionnels du médico-social. Ces sessions offrent un espace où ils peuvent explorer des techniques de bien-être mental, psychique et physique par des activités artistiques et sportives. En prenant du temps pour vous ressourcer, vous renforcez votre capacité à gérer le stress et à maintenir un équilibre sain. Investir dans votre propre bien-être vous permet d'être au mieux de vos capacités pour aider les autres.

Les ateliers Lâcher-Prise sont des ateliers occasionnels de **2 heures** développés spécialement pour **les professionnels du médico-social**. Une activité pouvant accueillir **30 personnes maximum**. En proposant des activités plaisantes et accessibles à tous, nous favorisons le bien-être tant physique que psychique au travail.

Tous nos ateliers mêlent différentes activités artistiques et sportives.

La pratique des arts permet la créativité et l'expression de soi. Nous proposons une activité d'expression théâtrale de groupe.

La pratique du sport favorise la santé et le sentiment d'accomplissement. Nous proposons une activité de body combat (sans contact) et/ou danse fitness.



Les ateliers de lâcher-prise ont été élaborés dans l'objectif de permettre aux participants de Lâcher-Prise *entièrement*, tant au niveau physique pour libérer les tensions liées au corps qu'au niveau psychologique pour libérer les tensions liées à l'esprit.

DE L'ART AU SPORT



Au sein de notre pratique artistique, le théâtre prend place. Nous plongeons dans des exercices de groupe spécialement conçus pour guider les participants à surmonter les obstacles mentaux et à s'immerger totalement dans le moment présent. Par le biais de jeux théâtraux et d'autres activités, nous leur faisons découvrir comment le lâcher-prise peut améliorer la communication, stimuler l'adaptabilité et consolider la confiance en soi.

Dans notre activité sportive, le body combat et/ou la danse sont pratiqués pour libérer l'énergie intérieure et renforcer la confiance corporelle des participants. Ainsi ces exercices permettent d'améliorer à la fois la coordination, mais également renforcer la maîtrise de soi et gagner en confiance corporelle.

LES 3 ATELIERS LÂCHER - PRISE

Il vous est offert la possibilité de sélectionner un thème pour la séance, ce qui permettra à votre équipe d'explorer l'activité de manière ciblée.

Atelier d'expression

Cet atelier énergique donne de la confiance en soi et libère la créativité afin de faciliter la prise d'initiative. Il favorise l'expression de la personnalité de chacun.

Atelier cohésion

Cet atelier dynamique favorise l'esprit d'équipe et l'empathie. Il vise à créer de la communication positive entre les équipes.

Atelier détente

Cet atelier calme et apaisant développe à la fois le bien-être et la concentration des participants. Il favorise la libération des tensions du corps et de l'esprit.



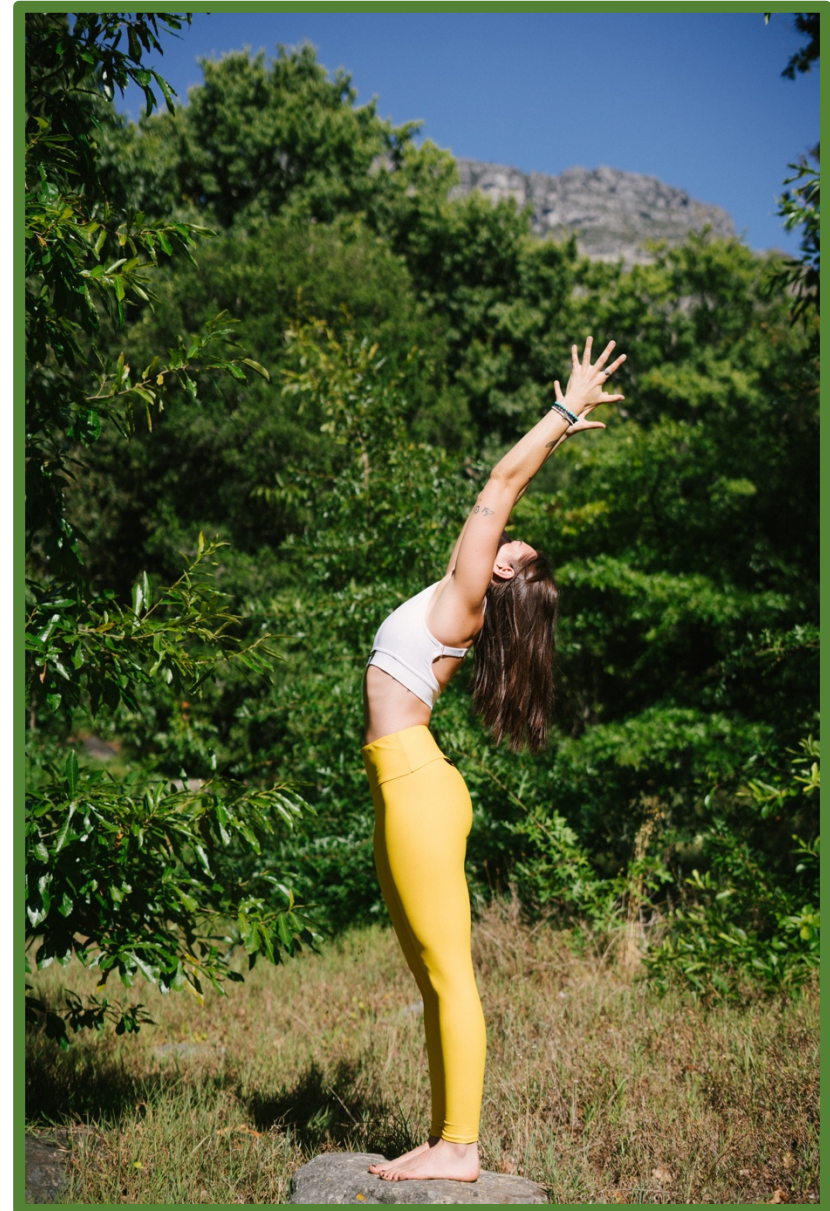
DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

1. Présentation et enjeux :

L'atelier démarre en commençant par une introduction à l'activité et une présentation des animateurs. Ensuite, les participants ont l'occasion de partager leurs attentes concernant l'activité.

2. Échauffement :

Nous entamons la session en débutant par des exercices courts visant à échauffer le corps, l'esprit et les émotions. Ces exercices préparent graduellement les participants à s'engager pleinement dans l'activité.



3. Théâtre :

Les exercices sont réalisés en collectif et se concentrent sur les émotions et les mouvements corporels, permettant ainsi aux participants de s'exprimer et de se libérer. Ces exercices sont conçus pour favoriser un relâchement progressif.

4. Sport (body combat / danse) :

Dans l'activité body combat (boxe), nous effectuons divers exercices qui engagent le corps dans des mouvements vifs et impactant, sans qu'il y ait de contact physique entre les participants. Dans l'activité de danse, nous présentons des chorégraphies simples et rythmées visant à stimuler l'ensemble du corps de manière dynamique

5. Étirement :

La session se conclut en réalisant une série d'étirements pour détendre les muscles et assouplir les articulations. Ensuite, nous clôturons par une période d'échange où les participants ont l'opportunité de partager leurs impressions et sensations.



Le tarif de l'atelier : à partir de 500 euros

Le prix est déterminé en fonction de la distance,
et du nombre de participants.

Un devis peut être réalisé sur demande.

L'atelier se déroule au sein de l'établissement
commanditaire.



ECLORE
SOCIAL
ASSOCIATION



06 11 40 90 79 (Mehdi NTOLA)



ecloresocial@gmail.com



www.ecloresocial.org