

Échappées belles

Équilibrer le corps & l'esprit
au rythme des saisons

ATELIERS D'ÉCRITURE ET DE BIEN-ÊTRE POUR LES SENIORS



Quelles Échappées belles ?!

Proposer aux seniors des moments de bien-être et d'épanouissement par l'écriture, le toucher, la détente et la convivialité.

Créer des moments de partages, d'expressions et de redécouverte de soi pour les résidents et les professionnels de santé.

Voici ce qui nous a motivées dans la construction de ce projet.



Pourquoi les seniors ?

Car les personnes âgées ont tant à transmettre et exprimer. Parfois fragilisées, elles ont aussi besoin d'être soulagées, accompagnées.

Nous n'avons pas la prétention de guérir ; simplement adoucir et prévenir. Toujours avec le sourire. Réinsuffler du mouvement et de la vitalité dans un corps parfois empêché ; un esprit parfois embrumé.

Accompagner une introspection sereine ; un mieux-être facilité. S'évader et se chouchouter sans matériel particulier.

Pourquoi en duo ?

Notre expérience (mini bio p. 4-5) nous a enseigné la richesse et la complémentarité d'un accompagnement du corps et de l'esprit ; en y mêlant créativité et bien-être.

En coconstruction et au rythme des saisons !

Nos ateliers sont ajustés en lien étroit avec les équipes encadrantes et soignantes.

Ensemble, nous définissons les publics et les besoins.

Sachant que nous associons toujours des temps d'échanges à nos pratiques.

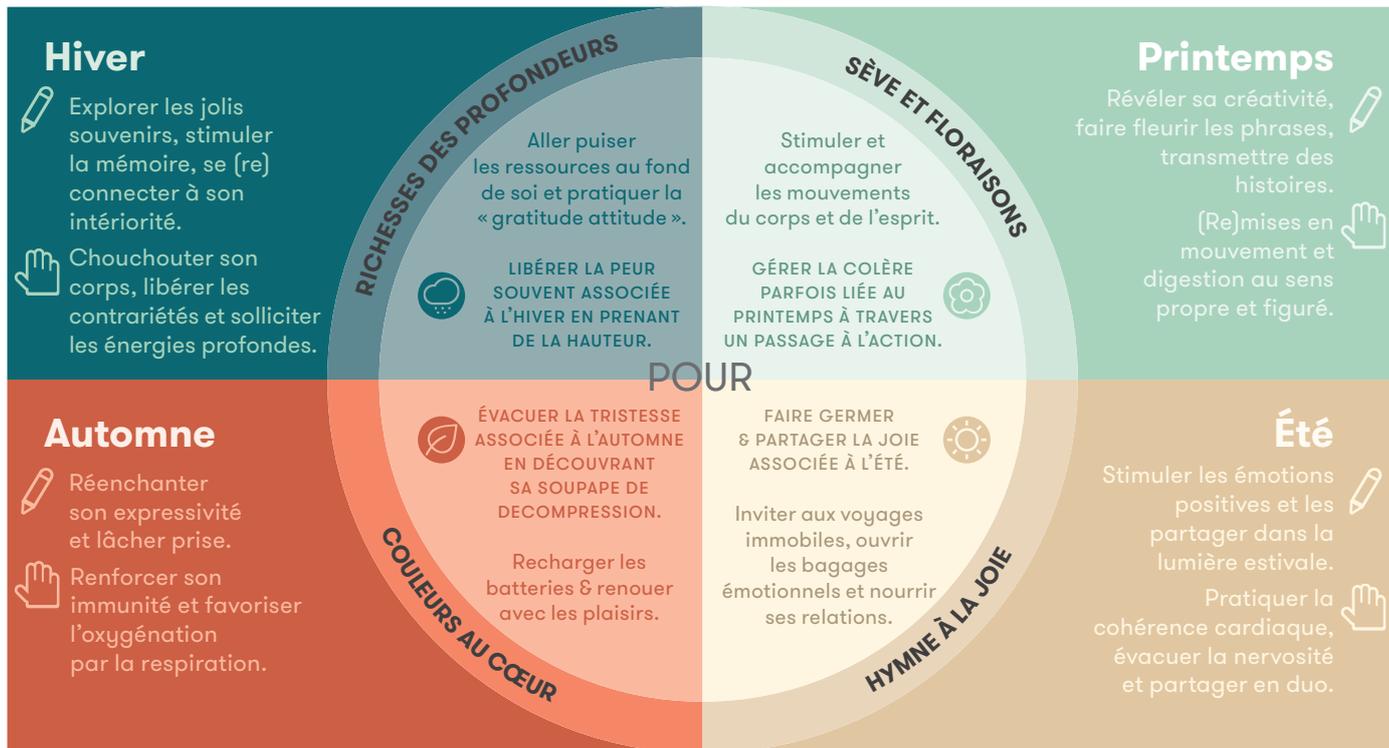
Et comme la vie est un cycle, nous avons imaginé des ateliers autour des saisons !



Ateliers adaptés aux besoins des saisons

 Atelier d'écriture

 Bien-être et réflexologie



Le corps à cœur !

La réflexologie permet de rééquilibrer l'organisme de manière naturelle par des mécanismes d'auto-régulation en stimulant des points précis sur le visage, les mains et les pieds.

SÉVERINE KRIEGER



Des séances de réflexologie régulières permettent d'accompagner en douceur les personnes âgées en prolongeant et améliorant leur qualité de vie. Parmi leurs bénéfices :

- Apaisement du système nerveux.
- Diminution du stress & des angoisses.
- Détente profonde.
- Renforcement de l'immunité.
- Diminution des douleurs (arthrose, maux de dos...).
- Amélioration de la digestion et du transit.
- Un meilleur endormissement et un sommeil apaisé.

Mes ateliers conjuguent mes connaissances sur la réflexologie à d'autres pratiques liées au bien-être. Ils s'articulent en trois phases :

- Un temps d'automassage adaptés aux besoins de la saison.
- Un temps de détente, de relaxation et de respiration.
- Un temps d'émerveillement avec des exercices ludiques pour booster la confiance en soi et le partage.

J'ai à cœur de transmettre des clefs pour se sentir mieux. Pour faire gagner en autonomie et adoucir certains troubles du quotidien, je transmets des outils accessibles et concrets.

MINI BIO

Mon expérience de juriste en oncologie a mené mes pas tout naturellement vers un accompagnement par la réflexologie.

Depuis 2020, je reçois dans mon cabinet à Soisy-sur-Seine de nombreux profils de clients : des enfants aux personnes âgées, avec une spécialisation dans les troubles liés au cycle féminin.

J'anime des ateliers d'automassages pour partager et transmettre mes connaissances.

Mes publics – professionnels et particuliers – sont multiples et ma soif d'enrichir mes connaissances est toujours vive.

La puissance des mots !

Les vertus de l'écriture manuscrite sont multiples et faciles d'accès.

Parmi elles : l'expression, la transmission, l'élaboration, le plaisir et le jeu.

CAROLE GALLAND



Pour les personnes âgées, c'est notamment la chance de :

- ◆ Stimuler les facultés cognitives.
- ◆ Mobiliser la kinesthésie du poignet et de la main.
- ◆ Retraverser des souvenirs et stimuler la mémoire.
- ◆ Renouer avec le plaisir et la détente de créer.
- ◆ Transmettre un récit, des traces, remplir des pages blanches.
- ◆ S'évader et voyager sans bouger.
- ◆ Exprimer des émotions à travers le jeu.
- ◆ Faire connaissance différemment et partager avec d'autres résidents.

J'aborde l'écriture comme une respiration, un espace hors du temps organisé en 3 étapes :

- ◆ Rapides présentations, échanges sur la relation personnelle à l'écriture, jeux, automassages du poignet ou « gribouillages » pour libérer sa main.
- ◆ Création et écritures autour de consignes simples et ludiques.
- ◆ Lectures croisées : partage des productions écrites, uniquement pour ceux qui en ont envie.

MINI BIO

Depuis 25 ans, j'ai la chance de vivre de ma plume : je suis une passeuse de mots, d'idées et d'informations.

Indépendante, je mobilise l'écriture à travers à **travers deux activités :**

- Je conseille et conçois des supports de communication imprimés et numériques pour de nombreuses collectivités territoriales, grand groupes, associations ou TPE/PME.
- J'aborde l'écriture avec le plaisir et la convivialité ; à travers la transmission et le partage. Que ce soit en coaching individuel ou en ateliers collectifs. L'enjeu : faire accéder à la puissance de cet outil presque magique.

En pratique

Les ateliers
Échappées belles sont
conçus sur-mesure.



Programme proposé

- ◆ 15' en ouverture commune.
- ◆ 1H d'atelier d'écriture.
- ◆ 1H d'atelier de bien-être.
- ◆ 15' en clôture commune.

Où ?

Au sein de votre structure,
dans un espace dédié, au
calme.

Avec quels publics ?

10/12 personnes maximum
(sous-groupes de 5/6
personnes)

Comment ?

◆ Formats et publics
validés ensemble
pendant un rendez-vous
de préparation - en
présentiel ou en visio.

◆ La réflexologie se pratique
sur le visage et les mains,
dans un endroit calme,
assis sur un fauteuil.

◆ L'écriture se pratique
avec feuilles et stylos,
assis confortablement
devant une table.

Quand et combien de temps ?

- ◆ Ponctuellement.
- ◆ Régulièrement - une fois
par mois ou par semaine -
pour renforcer les effets
et optimiser l'approche
saisonnnière d'Échappées
belles.
- ◆ Durée : 2H30.

Combien ?

- ◆ Tarifs sur-mesure.
- ◆ Rendez-vous exploratoire
et devis gratuits.

En bonus !

Comme l'idée de trace est
essentielle pour nous, les
participants de nos ateliers
repartent toujours
avec un livret
bien être person-
nalisé & une
création écrite.



66 témoignages

Écriture



J'ai aimé l'accueil, le plaisir de déposer sur une feuille des mots, les interactions avec les participantes, l'expérience de structuration qui donne une histoire. Je suis conquise et repars avec une envie d'aller plus loin.

CHRISTELLE

J'avais des doutes, notamment sur mon imagination. Finalement, je me suis surprise, grâce à la mise en place originale de l'exercice, à écrire mon histoire et aimer le faire. J'étais très contente du résultat et assez fière, moi qui étais plutôt bloquée en écriture.

SANDRA

Carole porte sur nous un regard doux, bienveillant, sans jugement et met tout son amour des mots au service de nos propres maux.

SOPHIE

Carole sait poser des mots, nous guider dans leur sens. L'écriture déclenche des choses très puissantes, sans s'en rendre compte, c'est magique. Orchestré avec beaucoup de sensibilité, c'est du lien garanti !

ALICE

Je me suis réconciliée avec l'écriture. Abonnée durant l'enfance à recopier des mots une centaine de fois, j'avais gardé en mémoire l'écriture comme une punition. La personnalité bienveillante et dynamique de Carole m'a redonné envie de reconnecter l'écriture avec la notion de plaisir et de créativité.

RITA

J'ai pu donner une direction et structurer mon autobiographie. Les questions et les réflexions pertinentes de Carole ont permis de réveiller des souvenirs profondément enfouis. Et de trouver plus de matière pour écrire.

BÉATRICE

Bien-être



Séverine a pris en compte l'ensemble de mes problématiques. Son accompagnement s'est prolongé par des propositions d'auto-massage qui invitent à être pleinement acteur de sa santé. Un moment de lâcher prise dans un cocon bienveillant.

NATHALIE

J'ai eu le plaisir de participer à un atelier qui permet de prévenir des symptômes de l'hiver et booster les défenses immunitaires de mon bébé : super intéressant ! Séverine, très avenante, a su m'expliquer tout de façon très simple et claire. Une bulle de douceur bienfaitrice et super utile !

JACINTA

J'ai assistée à l'atelier sur l'endométriose et Séverine m'a apportée beaucoup d'astuces et de conseils pour me sentir mieux. Un grand merci pour ce moment de partage et de bienveillance.

AUDREY

L'atelier proposé par Séverine a été une véritable découverte pour moi, tant sur la personne que sur la réflexologie. En partageant sa passion, elle m'a donnée envie d'approfondir cette discipline.

ORCHIDÉE

Cette séance qui m'a redonnée une super énergie. Grâce à nos échanges avant la séance, vous avez su cerner ce dont j'avais besoin.

VALÉRIE

Séverine est très à l'écoute et professionnelle dans son accompagnement. C'est la première fois que je consultais une réflexologue. Très pédagogue, elle m'a fourni plusieurs conseils et gestes à reproduire en autonomie.

JEAN



Échappées belles

Équilibrer le corps & l'esprit
au rythme des saisons

ATELIERS D'ÉCRITURE ET DE BIEN-ÊTRE POUR LES SENIORS



Séverine Krieger
**Réflexologue
& praticienne bien-être**

severine.krieger@skreflexologue.fr
skreflexologue.fr
07 49 31 46 67



Carole Galland
Nos mots sapiens

carole@nosmotssapiens.com
nosmotssapiens.com
06 81 26 22 58



**NOS MOTS
SAPIENS**

L'écriture est dans notre nature

Nous sommes toutes les deux installées
à Soisy-sur-Seine (91)