



La Pause “Corps & Esprit”

**ATELIER DE GROUPE EN
PSYCHOMOTRICITE**

...parce que prendre soin de sa santé
mentale passe aussi par le corps.

Groupes -adultes- adolescents

>Accompagnement proposé en psychomotricité:

→ Détente et méditation sensorimotrice (2 séances)

=> *Objectif visé: Se recentrer en apprenant à revenir à l'écoute de ses sens et de son corps*

- 1) Détente axée sensorialité
- 2) Détente axée corps et mouvement
+ Pour devenir autonome dans sa détente: découvrir ses préférences sensorielles + ses activités ressources

→ Relaxation (3 séances)

=> *Objectif visé: Découvrir une méthode de relaxation. La relaxation repose sur un apprentissage qui nous permet de contacter un état interne désiré. Avec la pratique, l'état souhaité devient de plus en plus facilement et rapidement accessible= on crée un autoroute vers la pause.*



LES MODALITES

L'importance du groupe

-> La dynamique de groupe permet de se soutenir, de faciliter le partage, et favorise l'échange relationnel (pilier important dans l'accompagnement vers le mieux être).

-> Elle permet aussi de rendre l'accompagnement psychomoteur plus accessible via un coût réduit.

> Idéalement,
cycle de 5 séances d'1h
(à adapter selon les besoins)

> Lieu: Lille/Lomme

> Tarif approximatif:
60 euros les 5 séances

(à vérifier selon les lieux et les dates)