



Atelier Bien-être

Type atelier	Entretien de la mobilité, notions de Qi Qong, Yoga, "Sensitive Gestalt Massage", etc.
Nom organisateur	Odile Pommier et Véronique Doligez
Nom intervenant	Jacques R. , Odile P.
Objectifs atelier	<p>Objectif général :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rompre l'isolement des personnes à domicile, maintenir une activité physique, favoriser le lien social <p>Objectifs spécifiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Entretenir sa mobilité pour entretenir son autonomie.
Les bénéficiaires repartent avec le sentiment	<ul style="list-style-type: none"> ● diminution de l'effet de stress ● amélioration du potentiel ostéo-articulaire, souplesse et tonification en douceur ● meilleure coordination dans le mouvement ● apprentissage (ou retrouvailles) de nouvelles perceptions sensibles ● meilleur équilibre, facilité aux déplacements (diminution des risques de chute) ● amélioration des fonctions cognitives ● amélioration de la respiration : meilleurs échanges gazeux oxygène et gaz carbonique.
Timing (déroulé / séquences)	<p>1h à 2h.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Accueil ● Exercices ● Temps de parole ● Collation
Valeurs (bienveillance,...) et posture de l'animateur pour atteindre ses objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ● respecter la personne dans sa singularité, ses désirs, ses goûts ● instaurer une relation de confiance et de sécurité, ● inciter à la participation de tous, ● inciter l'échange entre participants, ● veiller au confort de tous et notamment à une bonne hydratation, ● observer et noter les éléments qui peuvent faire l'objet d'une évaluation de l'atelier
Argumentaire (pour donner envie d'y participer)	<i>venez faire danser cellules et molécules, rire de vos genoux qui craquent et tout simplement accueillir ce que vous êtes dans votre beauté et votre force aujourd'hui !</i>
Nombres de participants	Nul besoin d'avoir pratiqué ou non une activité sportive ou autre, juste avoir envie... (sauf avis médical contraire) Nombre à voir suivant la salle
Budget matériel et goûter	25 euros max