

Grandir Zen et en confiance

« Écoute, respect responsabilité,
relâchement »

Destinés aux jeunes entre 6 et 18 ans qui manquent de confiance, qui n'osent pas, souvent mal dans leur peau, stressés, nerveux, introvertis ou extravertis, des jeunes qui se cherchent ou qui vivent des difficultés relationnelles.

Vous êtes parent, professionnel-le de l'enfance, de l'éducation, de l'enseignement ou du soin, et vous voulez soutenir le développement harmonieux des enfants sans avoir le temps de développer d'autres compétences pour le faire ?

Pendant l'atelier de 1h15, les jeunes font l'expérience de techniques de régulation émotionnelle et de relaxation à reproduire à la maison et à l'école.

Ils s'écoutent, régulent leur stress et identifient leurs émotions tout en s'amusant.

Libre expression, authenticité, bienveillance.

Les ateliers GZEC sont riches en partage et en sensation.

Éprouvés depuis près de 7 ans auprès d'un large public, le contenu multidisciplinaire des ateliers est apprécié de tous.

Ne restez pas sans réponses, posez-moi vos questions par téléphone au 06 77 79 09 34.

Fondé et animé depuis 7 ans par Aurélie VERNEREY, spécialisée dans l'équilibre nerveux et émotionnel, enfants, ados, adultes avec 15 ans d'expérience auprès d'enfant et de leurs parents.



NATUR Empathie
Médecine douce

INVITÉE PAR :

Les Artisans du Bien être Pays-d'Enhaut

1660 Château-d'Oex

Du 28 août au 3 septembre 2021

TARIF

30 CHF/ famille.

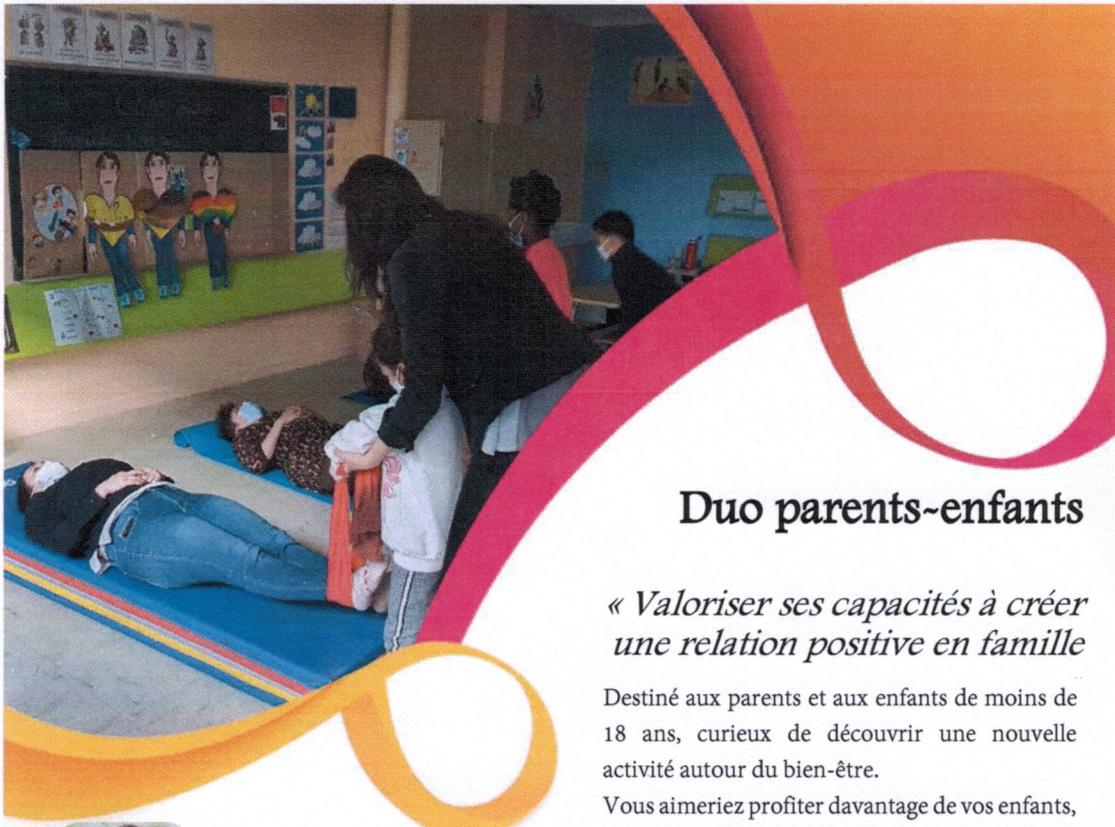
Réduction de 5 CHF sur le 2ième atelier.

EFFECTIF : 12 jeunes

RESERVATION OBLIGATOIRE

naturempathie@gmail.com





Duo parents-enfants

« Valoriser ses capacités à créer une relation positive en famille

Destiné aux parents et aux enfants de moins de 18 ans, curieux de découvrir une nouvelle activité autour du bien-être.

Vous aimeriez profiter davantage de vos enfants, apaiser des tensions familiales, vous amuser tout en vous relâchant dans un élan de réciprocité ?

Ces ateliers, sont idéals pour vous découvrir sous un angle nouveau et nourrir vos liens affectifs par une attention active des ressentis. Vous partagerez un moment de complicité, source de plaisir et de joie, autour de techniques de relaxation, de respiration, de jeux corporels et de massages minutes habillés.

Les ateliers assurent une qualité d'écoute et d'expression des émotions, pour continuer à mieux vous comprendre.

Pendant 1h30, vous apprendrez à relaxer votre enfant, à donner et recevoir de lui pour faire grandir la confiance en chacun de vous.



NATUR Empathie

Artisans du Bien Être
Pays d'Enhaut

INVITEE PAR :

Les Artisans du Bien www.pays-denhaut.ch
1660 Château-d'Oex

Du 28 août au 3 septembre 2021

TARIF

30 CHF/ famille.

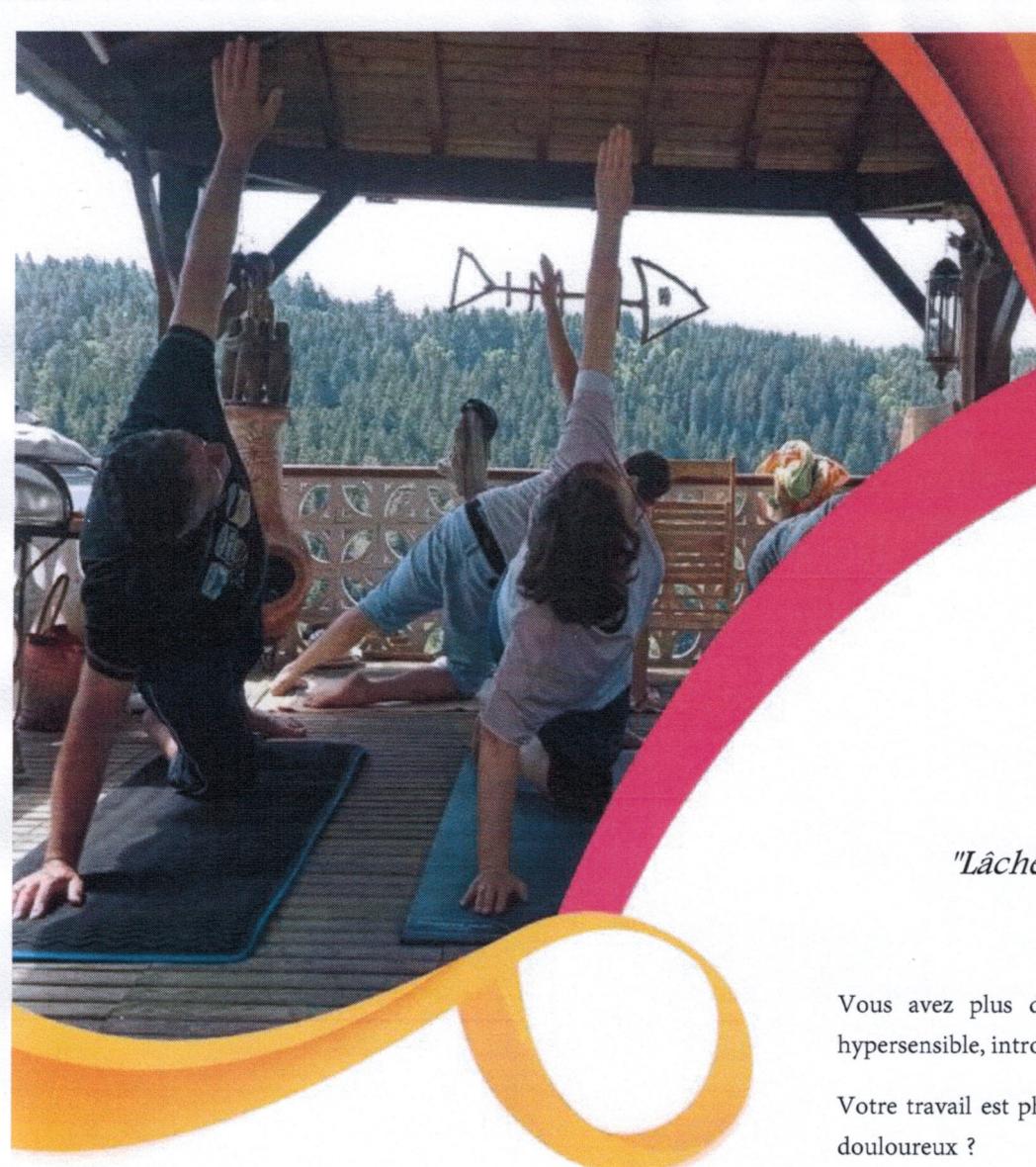
Réduction de 5 CHF sur le 2ieme atelier.

EFFECTIF : 5 familles

RESERVATION OBLIGATOIRE

naturempathie@gmail.com

Aurélie Vernerey - spécialiste dans l'équilibre nerveux et émotionnel



Relaxation méditative

"Lâcher prise pour créer sa bulle de bien-être".

Vous avez plus de 15 ans, vous êtes soucieux, stressé, hypersensible, introverti ou réactif ?

Votre travail est physique, votre corps est tendu, fatigué ou douloureux ?

Vous rêvez d'une bulle de quiétude, de relâcher la pression et de mieux vous connaître ?

1h30 de séance vous emporte dans un profond relâchement nerveux avec une sensation d'être plus léger. L'esprit libéré vous prendrez facilement du recul et vous cultiverez la Zen attitude !

Des jeux et exercices corporels en solo ou en binôme, des respirations conscientes, des gestes d'auto massages simples, faciles à intégrer et à reproduire.

Espace d'écoute et d'expression dans le respect des différences. Globalement, le contenu des séances permet d'apprendre à faire confiance à vos ressentis corporels et à vos intuitions, ainsi qu'à fabriquer une boîte à outils personnalisée pour cultiver un bien-être durable en autonomie.

Vous identifierez vos ressources personnelles, vos besoins et les potentiels de votre corps, pour vous aider à vous recentrer sur vos priorités, vous redynamiser et régénérer votre corps.



INVITÉE PAR :

Les Artisans du Bien Être Pays-d'Enhaut
1660 Château-d'Oex

Du 28 août au 3 septembre 2021

TARIF

30 CHF/ personne.

25 CHF pour les ados.

RESERVATION OBLIGATOIRE

naturempathie@gmail.com

