

Atelier gestion du stress et des émotions pour adultes

Oser plus de vie et de sérénité

Grâce à la relaxologie (1) et au travail sur les réflexes archaïques (2)



Renseignements et contact :

Martine Comelieu, logopède (orthophoniste) spécialisée en gestion du stress, troubles des apprentissages et du comportement.

07 88 32 09 46

martine.comelieu@relaxologie.net

Page facebook : relaxologie et réflexes archaïques

- Objectifs :
 - ✓ Connexion à soi
 - ✓ Détente du corps et du mental
 - ✓ Déployer ses ressources cognitives et émotionnelles
 - ✓ Retrouver son élan de vie, donner du sens à sa vie
 - ✓ Canaliser son énergie
 - ✓ Se réconcilier avec le sommeil
 - ✓ Améliorer attention, concentration, mémoire
 - ✓ Vivre et agir en pleine présence
- Outils et approches utilisées facilement intégrables dans le quotidien :
 - ✓ Techniques et rythmes respiratoires
 - ✓ Mouvements issus du yoga, qi qong, brain gym et réflexes archaïques
 - ✓ Relaxations et visualisations mentales
 - ✓ Approche Vittoz et pleine conscience

Durée d'un atelier : entre 1 et 3H.

- (1) *les réflexes archaïques sont des mouvements involontaires qui apparaissent dès la vie foetale et constituent la base de notre développement moteur, émotionnel et cognitif.
- (2) *la relaxologie apporte des techniques et outils de détente physique, émotionnelle et psychique susceptibles de permettre à chacun de faire face en toute autonomie au stress et aux besoins de mieux-être

Atelier gestion du stress et des émotions pour enfants

Même pas peur !

Oser plus de confiance en soi, de sérénité et d'élan
Grâce à la relaxologie (1) et au travail sur les réflexes archaïques (2)



Renseignements et contact :

Martine Comelieu, logopède
(orthophoniste) spécialisée en
gestion du stress, troubles des
apprentissages et du comportement.

07 88 32 09 46

martine.comelieu@relaxologie.net

Page facebook : relaxologie et réflexes
archaïques

• Objectifs :

- ✓ Connexion à soi
- ✓ Détente du corps et du mental
- ✓ Déployer ses ressources cognitives et émotionnelles
- ✓ Retrouver son élan de vie, donner du sens à sa vie
- ✓ Canaliser son énergie
- ✓ Se réconcilier avec le sommeil
- ✓ Améliorer attention, concentration, mémoire
- ✓ Vivre et agir en pleine présence

• Outils et approches utilisés :

- ✓ Techniques respiratoires
- ✓ Mouvements issus du yoga, gi qong, brain gym et réflexes archaïques
- ✓ Relaxations et visualisations mentales
- ✓ Approche Vittoz et pleine conscience
- ✓ Programme PEACE de méditation dans l'enseignement
- ✓ Histoires et jeux

Durée d'un atelier : entre 1H et 3 H.

- (1) *les réflexes archaïques sont des mouvements involontaires qui apparaissent dès la vie foetale et constituent la base de notre développement moteur, émotionnel et cognitif.
- (2) *la relaxologie apporte des techniques et outils de détente physique, émotionnelle et psychique susceptibles de permettre à chacun de faire face en toute autonomie au stress et aux besoins de mieux-être

Atelier pour enfants et/ou adolescents, le mouvement clé de l'apprentissage

Je bouge donc j'apprends !

Déployer le potentiel cognitif et moteur

Grâce au travail sur les réflexes archaïques (1) et à la relaxologie (2)



- Objectifs : stimulation de la maturité neurologique en lien avec les apprentissages moteurs et cognitifs :
 - ✓ Attention, concentration, mémoire, lecture, orthographe, compréhension, calcul, motricité fine (graphisme...), langage oral articulation
 - ✓ Apprentissages sportifs et musicaux
 - ✓ Motricité générale
- Outils et approches utilisés :
 - ✓ Mouvements issus du brain gym, de bal-A-Vis-X (Bill Hubert) et du travail sur les réflexes archaïques
- Publics concernés :
 - ✓ Enfants de 4 à 6 ans
 - ✓ Enfants de 7 ans à 10 / 11 ans
 - ✓ Adolescents

Renseignements et contact :

Martine Comelieu, logopède (orthophoniste) spécialisée en gestion du stress, troubles des apprentissages et du comportement.

07 88 32 09 46

martine.comelieu@relaxologie.net

Page facebook : relaxologie et réflexes archaïques

Durée d'un atelier : entre 1H et 3 H.

- (1) *les réflexes archaïques sont des mouvements involontaires qui apparaissent dès la vie foetale et constituent la base de notre développement moteur, émotionnel et cognitif.
- (2) *la relaxologie apporte des techniques et outils de détente physique, émotionnelle et psychique susceptibles de permettre à chacun de faire face en toute autonomie au stress et aux besoins de mieux-être

Atelier massage bébé pour enfants avant la marche

Une autre façon de rencontrer son enfant

Complicité et bien-être



Renseignements et contact :

Martine Comeliau, logopède (orthophoniste) spécialisée en gestion du stress, troubles des apprentissages et du comportement.

Institutrice en massage bébé, certifiée par l'IAIM (international Association of Infant Massage)

07 88 32 09 46

martine.comeliau@relaxologie.net

page facebook : relaxologie et réflexes archaïques

- Objectifs :
 - ✓ Être en lien
 - ✓ Confiance
 - ✓ SérénitéEt aussi l'occasion de rencontrer et d'échanger avec d'autres parents
- Bénéfices pour bébé :
 - ✓ Renforce le lien avec le parent
 - ✓ Diminue les pleurs
 - ✓ Facilite le sommeil
 - ✓ Apaise les coliques et maux de ventre
 - ✓ Stimule la maturité des différents systèmes du corps (immunitaire, circulatoire, digestif)
 - ✓ Diminue le stress
 - ✓ Favorise la conscience du corps
 - ✓ Communication silencieuse et réconfortante
- Bénéfices pour le parent pratiquant le massage :
 - ✓ Augmente l'amour partagé
 - ✓ Permet de faire face à la dépression post-partum de la mère
 - ✓ Diminue le stress
 - ✓ Facilite la communication avec son bébé en permettant de mieux reconnaître le langage corporel de l'enfant

Durée d'un atelier : 1H

Groupe de 5 à 8 couples parents/bébé

Parcours relaxologie en entreprise

Une formation à la gestion du stress pour prévenir les risques psychosociaux.

Un élan vers plus de joie, de bien-être, d'épanouissement, de motivation, d'efficacité et d'efficience au travail.

Concilier les contraintes économiques actuelles et le bien-être des travailleurs.

Lorsqu'il dépasse un certain seuil et une certaine durée, le stress nuit à la santé physique et mentale. Il a un impact négatif sur les capacités de la personne, sur ses relations, son comportement et ses humeurs.

Consciente de l'importance du développement d'une intelligence collective au service des objectifs de l'entreprise, je suis convaincue de l'intérêt de permettre à chaque collaborateur d'acquérir des outils de meilleure connaissance de soi et de plus grande accessibilité à son potentiel d'épanouissement personnel et professionnel.

En quoi consiste le parcours de relaxologie ?

Il s'agit d'un accompagnement en groupe et/ou en individuel qui s'étale sur plusieurs séances d'1H.

Cet accompagnement est structuré et a comme objectif de rendre la personne autonome dans sa capacité d'adaptation à un environnement susceptible de générer du stress.

Le parcours comporte 6 étapes et chacune d'elles nécessite pour les groupes 2 à 3 séances hebdomadaires ou bimensuelles. Pour l'individuel, le nombre des séances est adapté à la personne :

- **La réceptivité** : apprentissage de la présence à soi (écoute, gestion des émotions...)
- **L'émissivité** : capacité à se mettre en route, à mobiliser son énergie, sa motivation, son élan.
- **La concentration** : se focaliser sur un objectif avec efficacité et efficience.
- **Elimination et mise à distance** : capacité à faire des choix, à dégager les priorités, à prendre du recul.
- **Qualités personnelles et estime de soi** : confiance et détermination.
- **Créativité et autonomie** : choisir, décider,

Techniques utilisées :

Pleine conscience et approche Vittoz, exercices de respiration, mouvements, relaxation mentale et physique.

REM : Ces techniques sont praticables dès la première séance dans un contexte professionnel, en réunion, en entretien...

Bénéfices :

Joie, énergie positive, motivation, volonté d'avancer, sérénité, meilleure gestion de ses émotions et de son mental, meilleure écoute de soi et des autres, amélioration de la confiance et de l'estime de soi, assurance, regain d'énergie, plus grandes capacités de prise de recul par rapport aux situations difficiles, nouvel élan vers des projets....

La gestion du stress s'apprend et s'acquiert au fil de l'apprentissage. La responsabilisation de chacun est un gage de réussite ainsi qu'un accompagnement sur la durée afin de permettre l'intégration et l'automatisation des techniques et outils appris.

Je reste disponible pour échanger avec vous et répondre à vos questions.

Au plaisir d'accompagner vos collaborateurs sur ce chemin.

Cordialement,

Martine Comeliau

Relaxologue et accompagnante en intégration des réflexes archaïques.

07 88 32 09 46