

Programmation en format de 8 à plus de 200 participants

Adaptation en fonction des demandes :

✦ durée ✦ type de public ✦ thématique ✦ formation

Sur site, en intra ou en inter-structures



1001 ressources pour vivre mieux



*"Puisqu'on ne peut
changer la direction du
vent, il faut apprendre
à orienter les voiles."*

James Dean

**ATELIERS - FORMATIONS
À VIVRE ET À RESSENTIR**

Des outils simples, efficaces pour :

- ✦ prendre soin de soi
- ✦ être acteur de sa qualité de vie
- ✦ améliorer la relation à soi, à l'autre
- ✦ se prémunir des risques psychosociaux



Josiane Gonard - 06 33 48 33 12

info@assoverslessentiel.fr

www.assoverslessentiel.fr



propose, depuis 2016, des solutions pour être mieux avec soi, avec l'autre et dans sa vie.

POURQUOI ?

- ✦ car prendre soin de soi est un art de vivre qui s'apprend et se cultive.
- ✦ car renforcer sa capacité à traverser des situations difficiles est possible.

COMMENT ?

Démarche originale à vivre et à ressentir, conçue comme un voyage avec escales.

Succession d'expérimentations et d'exercices guidés

- ✦ en groupe, tout en permettant une progression individuelle
- ✦ priorisant l'implication des sens et non le verbal
- ✦ favorisant la mobilisation des forces et des potentialités

Éventail d'outils pertinents, efficaces

- ✦ respiration, concentration, ancrage, équilibre, sollicitation des sens, automassage, force de l'intention et de l'imagination, présence à soi et à l'autre

LES BIENFAITS

- ✦ détente, apaisement, respiration, légèreté, dédramatisation, positivité, meilleure écoute de soi et de son corps, regain d'énergie, présence attentive et bienveillance envers soi sont le plus souvent évoqués
- ✦ motivation à pratiquer des exercices au quotidien : plus de 90% des participants l'expriment

Responsable & animatrice : Josiane Gonard

- ✦ professionnelle de la relation d'aide formée à l'écoute authentique
- ✦ travailleuse sociale pendant 18 ans
Accompagnatrice de personnes en difficulté
- ✦ directrice durant 10 ans de structures de l'Economie Sociale et Solidaire



NOS VALEURS

- ✦ bienveillance
- ✦ liberté d'expérimenter ou non chaque mise en situation
- ✦ invitation à explorer des possibles
- ✦ plaisir de partager dans le respect de la singularité de chacun
- ✦ confidentialité

TÉMOIGNAGES

✦ "Bravo, simple en apparence et **tellement puissant**. Très fort vécu. Me donne une **sensation d'ancrage et de calme**."

Anonyme, noté sur une fiche d'évaluation

✦ "Avec humour, dans un cocon de douceur et de bienveillance, l'animatrice œuvre pour nous ramener à nous-même et à nos ressources avec toute la finesse, l'élégance et la joie qui la caractérisent. **Un vrai stand up du mieux-être !**"

Chargée de mission sociale, Ville de Seyssinet-Pariset

✦ "Co-organisateur d'ateliers, j'ai pu constater lors des 2 séances :
- des **participants acteurs d'une nouvelle posture**,
- désireux de prendre soin d'eux et d'expérimenter le voyage proposé,
- qui repartent avec dans leur valise, **des outils concrets pour se ressourcer et prendre soin de soi**."

Directrice adjointe des Solidarités et du Service au public, ARCHE Agglo, Tain l'Hermitage