



L'ÉCO ART THÉRAPIE AVEC LES ENFANTS

DÉCOUVRIR ET EXPLORER SES ÉMOTIONS DE MANIÈRE
NATURELLE, LUDIQUE ET CRÉATIVE

L'éco-art thérapie est le mélange subtil de balade nature et d'expression de soi via la création.

La nature est partout pour peu que l'on s'attarde à la regarder, entre les pierres d'un muret, dans les parcs de la ville, dans les feuilles qui s'envolent au vent.

Les émotions sont également partout pour peu qu'on les écoute, le ventre qui se serre, le sourire qui monte, la chaleur qui arrive.

Le chemin que je propose est de venir découvrir la nature d'une manière sensible et de reconnaître ses émotions d'une manière créative.

Marcher en nature, explorer ce qui nous entoure, jouer et mettre en lien tous ses sens pour une expérience vivante et vibrante.

Ponctuer cela d'explorations créatives est comme entrer en danse avec le vivant, entrer en danse avec la nature, entrer en danse avec vous même.

Les émotions seront le chemin, ce que je ressens, comment cela se traduit-il dans mon corps et comment j'y réponds.

L'éco-art thérapie est une connexion, une reconnexion à la nature, au vivant, à ce qui nous entourent. C'est une main tendue vers soi, un pas sur le chemin du bien être et de la compréhension de soi de manière simple et douce. Cela parle d'ancrage, de stabilité, de bienveillance, d'amour et de découverte.

C'est également une rencontre entre soi, les autres et la nature, entre ce que l'on perçoit à l'extérieur et comment cela résonne à l'intérieur de soi.

Ces moments sont guidés afin que le groupe lâche prise et se laisse porter tout en laissant une grande part de spontanéité et d'expression libre.



Des outils vont favoriser cette rencontre.

En tant qu'accompagnatrice, je vais utiliser la conscience corporelle, la respiration, une ouverture des sens, des observations, des cercles de partage et des explorations créatives pour rythmer les séances.

Chaque séance suivra des thèmes de l'éducation émotionnelle ; mon identité, mes besoins, faire groupe, s'écouter, etc.

La nature sera toujours au cœur des séances, elle en sera l'inspiration, le support et le cocon. Elle sera présente à travers des éléments naturels (feuilles, cailloux, sables...) ramenés en salle ou bien directement en extérieur lors des sorties.

Le projet est **co-construit** avec l'équipe afin qu'une dynamique globale se crée entre les enfants, les encadrants.tes et moi. On définit ensemble le nombre de participants.tes, la durée et la quantité de séances, qui se font en groupe, idéalement le même sur la durée du projet.



LES BIENFAITS

Clarifie les idées

Donne de l'énergie

Apporte du calme et de la
sérénité

et de la bonne humeur

Développe la gestion des émotions

Apaise l'anxiété, la colère et le
stress

Améliore les capacités sensorielles

Aide à l'endormissement

Stimule le système immunitaire



UNE SÉANCE TYPE

**Chaque séance sera comme
un bourgeon qui éclot**

Un jeu de cohésion
Une explication de l'activité
Un cercle de parole
Des activités sensorielles
Des activités créatives
Un temps de partage



LES OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Se relier à ses émotions
Pouvoir les exprimer
S'exprimer, oser se dire et se raconter
Écouter l'autre
Respirer
Trouver une place au sein du groupe
Rencontrer l'autre
Retrouver du plaisir dans le vivant
Être dans l'instant présent
Avoir des outils d'expression
Favoriser la confiance en soi



JULIE RITUIT

EXPLORATRICE CRÉATIVE DU VIVANT

LA SALVAVIYA

PARCE QUE LA SAUGE DANSE EN CRÉPITANT

Thérapeute, je propose des accompagnements individuels ou collectifs pour des séances de soins, de bien-être et de relaxation. Je privilégie une thérapie par le mouvement, la créativité et le lien à la nature.

Accompagnatrice en nature, j'ai à cœur de créer des espaces bienveillants où l'écoute et le respect sont primordiaux. Des espaces d'explorations de soi et de la nature. Des espaces où le temps est suspendu pour prendre le temps d'être pleinement présent.te.

MES CONTACTS

06.27.88.16.60

LASALVAVIYA@LAPOSTE.NET



LA SALVAVIYA