



LA SYLVOTHÉRAPIE CRÉATIVE EN EHPAD

SE RECONNECTER À SOI ET SE RELIER À LA NATURE AVEC
CRÉATIVITÉ, DOUCEUR ET SIMPLICITÉ

C'EST UN TEMPS POUR SOI, UN TEMPS OÙ IL N'Y A QUE TOI, QUE VOUS, QUE MOI, ENTOURÉE DE NATURE.

C'EST UN TEMPS OÙ LE TEMPS N'EXISTE PAS, N'EXISTE PLUS.

C'EST UN MOMENT MAGIQUE ENTRE LE GRAND TOUT ET LE VASTE SOI.

C'EST UN MOMENT QUE L'ON S'OFFRE COMME UNE PAUSE DANS CETTE COURSE FOLLE.

C'EST UN MOMENT QUE L'ON VIT EN SE DÉCONNECTANT DE TOUT POUR FINALEMENT SE RECONNECTER À
UN AUTRE TOUT, LE VIVANT.

C'EST UN MOMENT OÙ SONT INVITÉS SIMPLEMENT NOS PARTS LUMINEUSES ET SOMBRES, NOS
ÉMOTIONS, NOS DOUTES, NOS PEURS ET NOS JOIES.



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

Marcher en nature, prendre le temps de s'y balader permet de souffler et de ralentir.

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.

L'art thérapie quand à elle, est un outil de thérapie via la création artistique. Elle permet d'entrer en communication avec soi, de mettre dans la matière ce qui semble impalpable.

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 et la nature, entre ce que l'on entend à l'extérieur et comment cela résonne à l'intérieur de soi.

Ces moments sont guidés afin que la personne lâche prise et se laisse porter.

Des outils vont favoriser cette rencontre.

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

Chaque séance suivra le fil des saisons et son lot d'odeurs, de couleurs, de sensations, de souvenirs et d'émotions.

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 résidents.tes, le personnel et moi. On définit ensemble le nombre de participants.tes, la durée et la quantité de séances. Elles se font en groupe, idéalement le même sur la durée du projet.

LES BIENFAITS



Clarifie les idées

Donne de l'énergie

Apporte de la détente

et de la bonne humeur

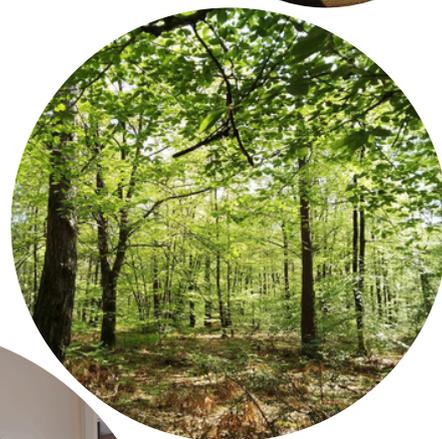
apaise l'anxiété, la colère et le

stress

Diminue l'état dépressif

Aide à dormir

Stimule le système immunitaire



UNE SÉANCE TYPE

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

Un rituel d'accueil
(en lien avec le thème et la saison)
Une méditation
Du mouvement doux corporel
Des activités sensorielles
Des activités créatives
Un temps de partage
Un rituel de fin



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
Retrouver du plaisir dans le vivant
Faire remonter des souvenirs et les partager
travailler la mémoire et le langage
Se reconnecter à sa Joie et au plaisir
Se réapproprier son corps
Être dans l'instant présent
Avoir des outils d'expression
Stimulation cognitive et motrice
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.

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