



L'Atelier Arcenciel
E.I. Emilie Mercier
4 place de Guittai, 35160 MONTFORT-SUR-MEU
Tél : 06 62 13 34 57 - www.atelierarcenciel.fr

BIENVENUE à l'Atelier Arcenciel

Le parcours d'accompagnement individuel démarre par une **première séance** pour nous rencontrer, poser ensemble les besoins, les difficultés et les attentes, et choisir un accompagnement adapté : L'Atelier Relax / L'Atelier Réflexes

L'atelier relax : 45 minutes, Enfant-Ado-Adulte, la personne est seule. Chaque séance démarre par un moment d'accueil pour faire le point, un temps de connexion au corps, aux émotions, un temps de relaxation, un temps d'échanges et de clôture de séance. Le rythme des séances s'adapte à vos besoins.

L'atelier réflexes : 1h15, Enfant-Ado-Adulte (l'enfant est avec son parent le temps de la séance, l'ado choisit d'être seul ou avec son parent, l'adulte est seul). Nous démarrons avec une **première séance** d'observation de départ du corps (tests d'équilibre, proprioception, coordination, réflexes, yeux ouverts/fermés..) avec un programme moteur pour la maison. Une **seconde séance** pour faire le bilan de la 1^{ère} séance. Puis les **séances de suivi** toutes les 6 semaines avec un temps d'observation du corps, un temps d'échanges et un temps de choix du programme moteur à réaliser au quotidien à la maison.

Et l'atelier avec des conférences, des formations, des stages, des ateliers collectifs

- **Atelier Bulle**, séance de 45min à 1h15 selon groupe d'âge, pour apprendre à se connaître et se relaxer.
- **Atelier Mindful'up**, cycle de 6 séances d'1h (7/11ans) ou 8 séances d'1h15 (12/17ans), autour du stress, des pensées, des émotions et de la confiance.
- **Atelier MBCT-MBSR**, programme de 8 séances d'1h30 pour les adultes sur la régulation du stress et des pensées parasites avec la pleine conscience.
- **Atelier Mouvement**, séance de 45min à 1h15 selon groupe d'âge, installer l'équilibre, la coordination, la proprioception pour développer son potentiel.
- **Atelier confiance**, 3 séances d'1h30 à partir de 15 ans pour booster sa confiance, sa motivation et garder le cap.
- **Atelier parentalité**, 5 séances d'1h30 avec des thématiques et des outils pour la gestion du quotidien (émotions-coopération-estime de soi-fratrie...).



Fiche d'inscription à remplir pour notre 1ère séance

La personne concernée par l'accompagnement (Enfant/Ado/Adulte)

Nom

Prénom

Date de naissance

Classe

N° de portable

Fratrie (prénom et âge)

Parent

Nom - Prénom

N° de téléphone

Courriel

Adresse

Code postal /Ville

Parent

Nom - Prénom

N° de téléphone

Courriel

Adresse

Code postal /Ville

Atelier choisi

.....

Modalités de paiement Espèces Chèque N°