

ATELIERS/FORMATIONS AREIPAH

Ateliers/Formations bénévoles et aidants

JUIN 2024

0601 Maintien en Forme – atelier / formation de 8h30 à 12h30 les 05/06/2024-12/06/2024 et 19/06/2024 à la Résidence Ste Marie 5, 14 Rue Camille SCHLUMBERGER à Mulhouse avec Nicolas BOTH.

Description :

- Cette atelier / formation pose les bases du maintien en forme à destination des séniors.
- l'objectif fixé est de donner aux participants des éléments théoriques sur le corps humain et pratiques sur des activités de bien-être, pour préparer l'animation de séances de maintien en forme à destination d'un public sénior.
- Les bases de construction d'une séance type.

Séances-types filmées et transmises en fin de atelier / formation aux participants (avec leur accord).

0602 Mobiliser son dos en toute sécurité – atelier / formation de 8h30 à 12h30 le 26/06/2024 – à la Résidence Ste Marie 5, 14 Rue Camille SCHLUMBERGER à Mulhouse avec Nicolas BOTH.

Description :

En situation :

Que se passe-t-il dans mon dos quand je bouge ?

Précautions à prendre

Renforcer son dos

Etirer son dos

Relaxer son dos

Les bases de construction d'une séance type.

Séances-types filmées et transmises en fin de atelier / formation aux participants (avec leur accord).

0503 Le bénévolat, être à l'écoute de l'autre sans s'oublier soi-même – Approche de la sophrologie
 – 07/06/2024 de 9h30 à 12h au Local APALIB 8 rue des 3 châteaux à Colmar avec Béata HAVREZ.

FORMATION EN INTERNE (Aurélié ALTHEIMER) - COMPLETE

Description :

1. Quels sont les composants d'une relation équilibrée entre un bénévole et un bénéficiaire?
2. Comment prendre soin de soi lorsque l'équilibre est menacé?
3. Apprendre à se préserver et se ressourcer grâce à la sophrologie
4. La définition et les origines de la sophrologie
5. La présentation de la méthode
6. La respiration - la porte d'entrée de la relaxation
 - *Apprendre à s'observer – passer en revue le corps, les sensations, l'état émotionnel
 - *Prendre conscience de sa façon de respirer
 - *Corriger sa respiration (de la respiration thoracique à la respiration complète, abdominale)
 - *Connaitre les méfaits de la respiration thoracique et les bienfaits de la respiration abdominale
7. Obtenir un état de détente musculaire
8. Autres bienfaits de la relaxation sur l'organisme
9. La visualisation et ses applications concrètes en sophrologie.

JUILLET 2024

0700 Gym sur chaise – Atelier/ Formation le 03/07/2024 de 8h30 à 12h30 à la Maison du Temps Libre (MTL) 16 rue Engel Dollfus 68200 MULHOUSE avec Nicolas BOTH.

Description :

Cette formation propose de dérouler les supports nécessaires à l'organisation de l'activité gymnastique sur chaise à destination des séniors.

L'objectif fixé est de donner aux participants les éléments permettant d'animer une séance en sécurité, autour d'exercices variés, dans une logique de bien-être.

Les bases de construction d'une séance type.

Séances-types filmées et transmises en fin de formation aux participants (avec leur accord).

0701 Yoga – atelier / formation sur 2 jours de 10h à 17h/17h30 les 09 et 10/07/2024 –à la MTL de Mulhouse avec Nathalie PIERREL .

Description :

1ere journée :

Matin de 10h à 13h

THEORIE

L'histoire du Yoga et ses nombreuses vertus pour les Séniors.

Respiration, méditation, postures et la recherche du mieux être.

Démonstration d'une séance type sur chaise et explication du déroulé d'une séance.

Après midi de 14h à 17h

PRATIQUE

Exercices pratiques des différentes étapes qui constitue une séance, en petit groupe selon le nombre de participant.

16h30

Bilan de la journée, échange sur les ressentis et questions des participants.

2ème journée :

Matin

Théorie sur les bienfaits de la relaxation et méditation, apprendre à proposer des moments de détente profonds , et proposition d'une autre séance type basée sur la relaxation ,visualisation et méditations profonde .

Après midi

Atelier pratique basé sur la relaxation, retrait des sens et visualisation, en petit groupe.

Réveil musculaire après la relaxation.

Bilan de la journée.