

ATELIERS/FORMATIONS AREIPAH

Ateliers/Formations bénévoles et aidants

JUILLET 2024



0702 Savoir dire NON – Atelier/ Formation le **30/07/2024** de 9h30 à 11h30 à la maison du Temps Libre 16 rue Engel Dollfus 68200 MULHOUSE avec Doha SAMAHA.

Description :

- Pourquoi est-ce difficile de dire non ?
- Pourquoi a-t-on envie de faire plaisir à l'autre ? comment est-il acceptable de refuser « d'aider » ? (alors que la motivation des bénévoles est « l'envie d'aider »)
- Quelles conséquences de ne pas oser dire non ?
- Quelles techniques/astuces pour réussir à dire non ? et sans sentir de culpabilité !
-

AOUT 2024



0800 Yoga – atelier / formation sur 2 jours de 10h à 17h les 20 et 21/08/2024 – avec Nathalie PIERREL à la Maison du Temps Libre (MTL) à MULHOUSE.

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.