



# Ateliers Méditation Ludique & sensorielle



Enfant & Adolescent

° Milieu scolaire °

° Milieu spécialisé °

## Les ateliers méditation sensorielle, pourquoi ?



Laura PHILIPPOT

**Individuellement** : permet de se détendre, ressentir son corps, l'écouter, mieux appréhender et **exprimer ses émotions**, prendre conscience de ses ressources intérieures et **se faire confiance** !

**Ritualiser** : **canaliser son énergie**, être présent, se centrer pour mieux **se concentrer**, favorise la créativité, l'inspiration, la mémoire ainsi que la qualité de l'apprentissage.

**En groupe** : oser être, poser ses limites, **trouver sa place**, accueillir celle de l'autre dans l'écoute et le respect, stimule le jeu, accompagne le relationnel, permet de **s'ouvrir...**

**Pour l'enseignant / éducateur** : donne des **clés** et **outils concrets** à mettre en place au sein de la classe / structure

## Les outils

Auto-massage  
Respiration ludique  
Mouvement  
Expression créative  
Yoga du son  
Relaxation sensorielle  
Visualisation





# Comment organiser les séances ?



## Durée 1h / atelier

- Séance découverte
- Séances régulières au trimestre, sur l'année
- Formule programme 10 séances

*Je m'adapte selon vos besoins, projets et possibilités*

## Tarifs 2020/2021



Séance découverte, occasionnelle : 48 euros

Formule > 10 séances : 46 euros / heure

Formule > 25 séances : 42 euros / heure

Frais de déplacement : Auray et < 5 km = gratuit ; déplacement > 5 km = 0,4 / km



**Laura PHILIPPOT**

Intervenante spécialisée  
*relaxation & mouvement*

## Qui suis-je ?

Passionnée par les arts du spectacle vivant depuis longtemps, je consacre mon travail à la découverte de soi selon l'exploration de l'être en mouvement.

Alliant recherche du mieux-être, pleine présence, conscience corporelle et expression sensible, je partage aujourd'hui mon expérience dans la joie de la rencontre et du partage.

## EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

- Intervenante relaxation sensorielle en foyer, ehpad et entreprise
- Thérapeute shiatsu & psycho-corporelle en cabinet
- Enseignante shiatsu en MJC
- Intervenante en TAP « relaxation pour enfants »
- Animatrice en séjour adapté
- Animatrice classe de neige
- Animatrice bafa séjour itinérant pour adolescents
- Garde d'enfant
- Auxiliaire de vie ADMR



## STAGES ET PRATIQUES

- ° Maieusthésie « écoute thérapeutique »
- ° Danse thérapie, Danse intuitive et contemporaine
- ° Yoga du son, Yoga vinyasa
- ° Phytothérapie
- ° Méditation dynamique, Relaxation
- ° Ateliers clown, Chant chorale, Chant spontané
- ° Bénévolat en ehpad

### Contact :

Basée à Auray  
06 80 53 19 09  
philippotlaura56@gmail.com