



Ateliers sensoriels pour seniors



Laura PHILIPPOT
Praticienne en mouvement
sensoriel

Foyer logement ° Résidence seniors

Atelier de groupe

Durée 1 h
15 personnes maximum

La pratique sensorielle chez les seniors, pourquoi ?

L'atelier permet de :

- favoriser l'autonomie le plus longtemps possible
- veiller à la qualité de vie de chaque résident
- donner des clés pour mieux appréhender l'évolution de l'être
- apprendre à mieux préserver leur santé

Individuellement, il permet :

- d'atténuer les douleurs
- réduire les tensions accumulées
- apaise les émotions
- favorise le lien social

« Un partage convivial où chacun est invité à explorer le corps et ses ressentis. »

Les outils

Auto-massage
Respiration
Mouvement conscient
Expression créative
Relaxation
Visualisations

Les bienfaits

Vitalité
Légèreté
Mouvement



Pour découvrir

Un atelier d'initiation
gratuit



Laura PHILIPPOT

Praticienne shiatsu / massage
Intervenante spécialisée
« *Relaxation & mouvement* »

Qui suis-je ?

Au service du mieux être de la personne, j'apprécie particulièrement le contact avec les seniors auprès de qui je propose un temps ressource invitant à la redécouverte du corps sensoriel.

Des rencontres qui favorisent la proximité relationnelle, le réconfort de l'être et le partage.

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

- ° Intervenante relaxation sensorielle en foyer et ehpad
- ° Enseignante shiatsu en MJC
- ° Intervenante yoga du son
- ° Praticienne shiatsu en résidence seniors
- ° Praticienne Shiatsu/Massage/Voix thérapie en cabinet
- ° Intervenante Relaxation enfant en TAP
- ° Auxiliaire de vie ADMR



STAGES & PRATIQUES

- ° Maieuthésie «écoute thérapeutique»
- ° Danse thérapie, intuitive, contemporaine
- ° Yoga du son, Yoga vinyasa
- ° Phytothérapie
- ° Méditation dynamique, Relaxation
- ° Atelier clown
- ° Chant individuel, chorales, chant spontané
- ° Bénévolat en ehpad

Contact :

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

Siret : 799799895 00047