

# 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