

Se ressourcer dans la nature pour être efficace.

Objectifs :

- Aider les équipes à de se régénérer dans la nature.
- Évacuer le stress accumulé, atténuer les tensions, retrouver le calme.
- Découvrir la nature, s'épanouir dans la nature.
- Retrouver des capacités de concentration et de créativité.



Programme :

- Accueil des participants en salle, présentation de l'atelier interactif.
- Accompagnement du groupe dehors, introduction du jardin comme un tiers vivant conciliant, et disponible pour notre bien être.

Module 1 : Prendre du recul en prenant la clef des champs.

- Mise en conditions de détente.
- Promenade accompagnée dans le parc et découverte des lieux.
- Utilisation de tous les sens, des éléments (terre, air, eau, soleil), de la marche, du mouvement et de la respiration en conscience.
- Encourager par des exercices la prise de contact avec les éléments naturels.

Module 2 : Connaître la nature et s'approcher de sa nature personnelle.

- Sensibilisation à l'observation à la découverte des lois de la nature.
- Éveil de la curiosité par des informations concernant les utilisations ornementales, culinaires et médicinales des végétaux.
- Possibilité de faire une cueillette directement dans la nature pour la réalisation d'une tisane relaxante partagée ensuite en salle.

Module 3 : Utilisation du langage imagé qui permet d'exprimer des difficultés.

- Laisser émerger les émotions, le ressenti des participants. Prendre conscience de certaines situations au fil de la promenade ou des exercices proposés.
- Évacuer des émotions difficiles.
- Repérer des éléments déclencheurs de "stress".

Module 4 : Utiliser le contact avec la nature pour amener du bien-être.

- Trouver des solutions d'apaisement en s'appuyant sur la méthode ce qui permet de repérer rapidement des ressources, en utilisant l'environnement naturel.
- Recherche de solutions pour retrouver de l'énergie, du dynamisme.
- Inviter les participants à partager à ce sujet.
- Possibilité d'utiliser aussi des exercices ludiques en groupe ou sous groupes dans le jardin .

Bénéfices pour les participants :

- Se découvrir dans la nature, et s'ouvrir aux autres.
- Prise de recul des participants et diminution de l'impact du stress.
- Diminuer la surcharge cognitive, apaiser les tensions.
- Apport de bien-être et calme ,premiers pas vers le ressourcement.
- Développer ses capacités d'observation et s'ouvrir au changement.
- Accroître la motivation des participants, leur enthousiasme.



Prolongements proposés :

- Un temps de suivi des ateliers peut être mis en place soit à la fin du séminaire, soit à l'occasion d'un prochain rendez-vous.
- Des séances individuelles de coaching-Metanature peuvent être réalisées à l'issue des ateliers collectifs

Tarifs sur demande :

Naturellement Ensemble
"les terres" 69 620 Chamelet
06 78 57 02 42
Marie-Claire BUFFIERE