

PRÉSENTATION DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

ATELIERS DE RÉDUCTION DU STRESS PAR LA PLEINE CONSCIENCE

Dominique Toupet, infirmière depuis 1977 ayant principalement exercé en oncologie, psychiatrie, accompagnement fin de vie et en libéral en secteur rural. Praticienne MBCT formée par Z. Segal, L. Bizzini, M. Tomba et S. Pelissolo, formée par Rémy Filliozat en conseil en santé holistique.

Les origines de la Pleine Conscience remontent à plus de 2.500 ans avec les traditions spirituelles venues d'Asie. Ces pratiques ont été récemment adaptées à la médecine occidentale avec succès. Dans différents hôpitaux par Jon Kabat-Zinn, professeur émérite de médecine à l'université du Massachussets, Zindel Segal, psychothérapeute à Toronto, John Teasdale, chercheur en psychiatrie et neurosciences en Grande Bretagne et Mark Williams, professeur de psychologie en Grande Bretagne.

« L'efficacité de ce programme réside dans la manière de se centrer sur la personne toute entière et non simplement sur le diagnostic du cancer » Z. Segal

Ainsi, grâce à des outils très simples, la pleine conscience peut être utile pour gérer au mieux les difficultés du quotidien (stress, solitude, changements d'images, douleurs...) et redevenir acteur de sa santé tout en accompagnant et optimisant les différents traitements.

LES CERCLES DE PAROLE

Anne Barth, maîtrise en psychologie, enseignante en université au Québec pendant 30 ans, réalisatrice, formatrice et animatrice.

Les cercles de parole sont des espaces de partage, de soutien et créativité dans lesquels l'écoute, le respect, la bienveillance, la compassion à soi et à l'autre accompagnent la célébration du vivant ici et maintenant.

A partir des besoins exprimés dans le groupe, les espaces sont co-crésés avec l'intervenante qui accompagne et soutient le processus.

RELAXATION et DESSIN VISUALISATION POSITIVE

Nelly Hatton-Kummer, formatrice, conseil en communication et santé holistique.

Pour une approche globale de la santé (holistique) vous découvrirez les bienfaits de la relaxation visualisation positive dans toutes vos dimensions (physique, émotionnelle, intellectuelle et existentielle). La relaxation stimule notre système immunitaire et envoie des pensées positives à notre cerveau. Nos représentations mentales (images) et nos croyances influencent les processus biochimiques élaborés par notre cerveau.

Ce temps privilégié vous permet de mobiliser les ressources qui sont en vous, dans un cadre bienveillant, respectueux et sans jugement.

L'ART-THÉRAPIE

Laetitia Gaodefroy Colombot.

L'art-thérapie propose une expérience créatrice avec, comme éléments fondateurs, l'écoute, le respect et la confiance dans la capacité à trouver son chemin.

C'est un moyen d'accès à soi et de réalisation de soi par la voie des sens. C'est une approche dynamique qui se situe dans le domaine du faire et de l'action, elle engage le corps.

Réveiller sa créativité, être en relation, s'exprimer, dénouent les tensions et procurent en général, plaisir, réconfort et bien-être.

LE QI GONG

Sandrine Guidoni, ostéopathe et diplômée de l'institut européen de Qi Gong

-Entrer en mouvement, suivre son souffle et laisser tout élan spontané se faire : l'élan vers soi (l'infiniment petit), l'élan vers l'environnement (l'infiniment grand).

-Etre dans un état d'intense présence à soi et laisser la joie que procure l'exécution de mouvements simples et fluides balayer les pensées parasites qui trop souvent envahissent notre esprit. De ce fait les inquiétudes, néfastes tant au physique qu'au psychique, s'effacent....il ne reste plus que la force vraie, la pure simplicité du présent. Ainsi, si la dynamique du Qi Gong est variée (postures statiques, lents déplacements ou marches de santé) le mental, lui, est toujours apaisé et la pratique revient à une méditation.

-Délier le corps de ses tensions physiques, le masser avec légèreté en surface afin que la libre circulation des flux et des énergies puisse se faire en profondeur.

Et enfin,... l'esprit calme et le corps détendu :

-Entrer dans la pratique du Qi Gong et diriger le Qi, ... ce souffle vital parcourant nos méridiens selon la médecine traditionnelle chinoise, et apporter ainsi vitalité, harmonie et oxygénation à nos cellules.

Sarah de Caumon, enseignante en arts énergétiques chinois, Diplômée Ecole « Zu Shan » Kar Fung Wu

Le Qi Gong est une pratique de santé chinoise millénaire qui s'effectue au travers de mouvements simples, fluides, doux et néanmoins puissants qui nous reconnectent à la terre et au moment présent. L'intention va tranquillement guider le Qi 氣 le souffle vital, dans notre géographie intérieure au fil des rivières que sont les méridiens, de la « Fontaine jaillissante » à la « Porte des nuages » en passant par la « Grande colline », le « Palais de l'offrande » et tant d'autres, autant d'évocation de points énergétiques de notre architecture corporelle.

Au fil des mouvements, le corps s'enracine, l'esprit s'apaise, le souffle se pose. Ainsi la pratique procure paix profonde, détente et vitalité.

« Accorder le corps et l'âme afin qu'ils voguent ensemble et ne se séparent jamais » Lao Zi

LE YOGA

Christine Garnatz, professeur diplômée en Viniyoga, formée par François LORIN, élève direct de Krishnamacharya. Vingt années d'expérience en tant qu'enseignante de yoga, formée en techniques de communication et de gestion du stress.

Le yoga est une technique psycho-corporelle millénaire qui vise à harmoniser corps et esprit, et dans sa forme adaptée au monde occidental aide entre autres à combattre le stress et l'anxiété, à développer un meilleur équilibre intérieur, détendre et équilibrer le système nerveux, améliorer la qualité du sommeil, assouplir et tonifier le corps.

Le yoga proposé dans les séjours est une pratique légère alliant postures et autres approches issues de la discipline telles que visualisation, mudras ou exercices de Yoga Nidra. Véritable méditation en mouvement, la qualité de l'attention dirigé sur ce qui survient dans le corps et dans l'esprit, conduit à un apaisement profond du mental. Une attention toute particulière est donnée à la respiration.

LA MUSICOTHÉRAPIE

Kathrin Schürer, musicothérapeute diplômée et musicienne. Installée depuis quelques années, elle travaille avec différents publics du secteur médico-social. Elle est spécialisée dans l'accompagnement thérapeutique des personnes confrontées au diagnostic de cancer.

« La musique exprime ce qui ne peut être dit et sur quoi il est impossible de rester silencieux » Victor Hugo

La musicothérapie utilise la musique, le sonore et le musical dans une démarche de soin. A l'aide de ces éléments médiateurs, elle nous offre la possibilité de trouver ou retrouver notre « musique intérieure » et de communiquer autrement avec nous-mêmes et le monde extérieur.

Dans le cadre d'une relation de bienveillance, de soutien et de valorisation, nous découvrons le plaisir de jouer, d'entendre et de sentir mélodies, rythmes, timbres, vibrations. La musique fait appel à notre potentiel de créativité, moteur essentiel du chemin vers un mieux-être.

NATUROPATHIE

Carole Jolly, Infirmière diplômée d'état depuis 1991.

Formation en naturopathie à l'école d'Hyères en 2008 et obtention d'un diplôme ainsi que d'un poste d'infirmière naturopathe en cancérologie en milieu hospitalier ; active au sein d'une équipe de soins de support en oncologie, elle intervient également dans une approche non conventionnelle de sevrage en addictologie.

La naturopathie considère la personne dans sa globalité au-delà des symptômes.

La naturopathie est une médecine non conventionnelle qui vise à maintenir le fonctionnement de l'organisme par des moyens naturels comme : l'alimentation saine et équilibrée, l'utilisation des plantes, les fleurs de Bach, la réflexologie plantaire, les massages relaxants et drainants, l'iridologie et l'hydrothérapie du colon.

LA CUISINE AU PRÉSENT SIMPLE

Estelle Pedoux, d'abord animatrice socio-culturelle et éducatrice à l'environnement a réalisé des repas et des animations culinaires pour des classes de découverte et des gîtes de groupe, puis a travaillé pendant 6 ans comme cuisinière au restaurant « Tchai Walla » à Die, composant au gré des saisons et des produits locaux une assiette différente chaque jour, une cuisine créative et colorée.

Elle vous concoctera au fil des jours une assiette vagabonde inspirée de la cuisine du monde à base de produits bio, locaux. Les jardins du Présent Simple sont la première source d'approvisionnement.

SOINS DE SUPPORTS PROPOSÉS SUR DEMANDE

MASSAGES BIEN-ÊTRE

David RIBET, praticien en massage bien-être

www.lelogos-massages.com

www.facebook.com/massagestaulignan

Massages Bien-être pour une dignité et une liberté retrouvées. Praticien en massages bien-être, je vous propose un espace de bienveillance où puiser les ressources (De l'ancien français resource, participe passé féminin substantivé de l'ancien verbe resourdre (« ressusciter, relever, remettre sur pied ») nécessaires pour continuer votre chemin.

Cette prestation vous est proposée en fin de séjour afin de digérer et d'intégrer au mieux ce qui vous aura été apporté et de faire une pause avant le retour dans votre quotidien. Chaque massage est différent puisque adapté à votre personne, à vos besoins et envies, à votre condition physique, physiologique et psychologique, protocole établi après un bref échange avec vous.

OSTÉOPATHIE

Mathilde Maurel, ostéopathe

L'ostéopathie par des techniques douces, améliore la qualité de vie en aidant à se sentir mieux dans son corps, à le réinvestir, retrouver le lien.

Pour de nombreuses personnes, l'ostéopathie s'avère très efficace pour agir sur les douleurs articulaires et musculaires, pour aider à éliminer plus facilement les produits d'une anesthésie générale, atténuer les douleurs liées aux cicatrices post-chirurgicales et agir sur les effets secondaires de la chimiothérapie.

Elle favorise aussi la relaxation (par la régulation du système neuro-végétatif)

Bref, L'ostéopathie est un véritable complément lors de votre parcours thérapeutique mais aussi après les traitements classiques.

Sandrine Guidoni, ostéopathe

L' **ostéopathie** n'est pas qu'une discipline visant à « remettre en place » les structures biomécaniques du corps. C'est une approche holistique de l'organisme en tant qu'entité, globalité. L'ostéopathie est informative, comme le sont l'homéopathie et l'acupuncture, elle ne donne pas de clefs magiques au corps traité pour ouvrir les barrages qui entravent sa santé.... Mais elle cherche à l'informer sur le chemin à prendre pour retrouver sa propre capacité d'autoguérison qui est immense. Elle l'aide à **restaurer les circulations** (sanguines, nerveuses, hormonales, énergétiques...) qui permettent à l'homéostasie (cet équilibre) de se faire.

L'ostéopathe remonte le fil des blocages dans l'histoire tissulaire de la personne accompagnée, dénoue les **nœuds tissulaires**. Le corps est fait de rythmes, de mouvements, tout le monde connaît le rythme respiratoire et le mouvement du thorax mais il en existe d'autres ; l'ostéopathe redonne de l'ampleur aux micromouvements des structures quelles soient osseuses, viscérales, conjonctives (fascias) etc... Et la boîte crânienne me direz-vous ? Elle est évidemment l'unité centrale de notre organisme, elle détient notre commande nerveuse, notre psyché et s'attache à la liberté des ses articulations, à son rythme, favorise l'ensemble du corps sur **les plans tant physiques qu'émotionnels**.

Une séance d'ostéopathie permet au corps d'être dans l'harmonie, dans la détente et de lever un blocage sur le chemin du retour à l'équilibre.... et un blocage en moins c'est déjà une grande bouffée d'air pour votre santé !

NATUROPATHIE

Maud Jaunatre, Praticienne de Santé-Naturopathe depuis 2005 (diplômée fenahman Paris) Praticienne de Massages de bien être depuis 2010, exerce sur Dieulefit. (26), et encadre depuis mars 2015 des séjours vitalité / jeûne-monodiète, en individuel ou groupe autour de Dieulefit.

Site : <http://www.vitalite-jeune-vacances.net/> –

La naturopathie est une science de la vie respectant les lois de la Nature. Son approche est fondée sur la prévention et l'éducation alimentaire, afin de préserver ou stimuler la force auto-guérisseuse de l'être humain, à partir de conseils en alimentation et plantes, qui renforceront l'action préventive ou curative.

Les massages de bien être, ici de type californien-harmonisant, est un massage global adapté aux besoins de la personne, selon l'instant présent. Ce massage suit le rythme respiratoire ; il est doux et enveloppant, favorisant ainsi une détente générale. Le massage permet à la personne de se réapproprier son corps, ... se re-situer avec ce nouveau corps dans l'espace... avec cette nouvelle énergie.

Carole Jolly, Infirmière diplômée d'état depuis 1991.

Formation en naturopathie à l'école d'Hyères, infirmière naturopathe en oncologie en milieu hospitalier. Active au sein d'une équipe de soins de support en oncologie, elle intervient également dans une approche non conventionnelle de sevrage en addictologie.

Sensible au rôle de chacun dans sa propre santé, elle s'intéresse à une approche globale et holistique du soin (aromathérapie, olfactothérapie). Elle effectue aussi des soins de massages drainants et réflexologie plantaire.

La naturopathie considère la personne dans sa globalité au-delà des symptômes.

La naturopathie est une médecine non conventionnelle qui vise à maintenir le fonctionnement de l'organisme par des moyens naturels comme : l'alimentation saine et équilibrée, l'utilisation des plantes, les fleurs de Bach, la réflexologie plantaire, les massages relaxants et drainants, l'iridologie et l'hydrothérapie du colon.

MUSICOTHÉRAPIE

Kathrin Schürer, musicothérapeute diplômée et musicienne. Séances individuelles
Installée depuis quelques années, elle travaille avec différents publics du secteur médico-social. Elle est spécialisée dans l'accompagnement thérapeutique des personnes confrontées au diagnostic de cancer.

La musicothérapie utilise la musique, le sonore et le musical dans une démarche de soin. A l'aide de ces éléments médiateurs, elle nous offre la possibilité de trouver ou retrouver notre « musique intérieure » et de communiquer autrement avec nous-mêmes et le monde extérieur.

RELAXATION PAR LE TOUCHER

Sarah de Caumon a été formée depuis 1994 auprès de Kar Fung WU en énergétique chinoise (Qi Gong - Tai Ji Quan - Ba Gua Zhang – Massages - Calligraphie), ainsi qu'à l'étude de textes bouddhistes dont le Sutra du Cœur, auquel elle voue une affection particulière. Elle a également suivi les enseignements du Professeur ZHANG Guang De lors de stages de Dao Yin Yang Sheng Gong.

A l'écoute bienveillante du corps pour susciter équilibre, détente profonde et vitalité par l'harmonisation de la circulation de l'énergie. Thérapie manuelle de bien-être basée sur les principes de l'énergétique chinoise s'effectuant au travers de micro-mouvements, de manipulations fluides, enveloppantes, d'effleurements et de la stimulation manuelle douce de points d'acupuncture, jointe à l'utilisation des sonorités de bols tibétains.

L'ART-THÉRAPIE

Laetitia Gaudefroy Colombot séances individuelles

L'art-thérapie propose une expérience créatrice avec, comme éléments fondateurs, l'écoute, le respect et la confiance dans la capacité à trouver son chemin.