



Sommaire

- 01 Bien-être et relaxation [page 1](#)
 - 02 Plantes et remèdes naturels [page 2](#)
 - 03 Alimentation saine et plaisir [page 3](#)
 - 04 Mémoire et concentration [page 4](#)
 - 05 Saisons et bien-être [page 5](#)
 - 06 Emotions et sérénité [page 6](#)
 - 07 Massage des mains [page 7](#)
-

Bien-être et relaxation

Objectifs:

Apaiser le stress et les tensions.
Améliorer la qualité du sommeil.
Offrir un moment de détente et de recentrage.

Activités:

Techniques de respiration douce.
Automassages simples (mains, visage).
Méditation guidée ou visualisation apaisante.

Matériel nécessaire fourni

- Baumes ou huiles neutres pour automassage
- Chaises confortables (non fourni)
- Coussins pour soutenir le dos (non fourni)

Durée: 45 minutes à 1 heure

Participants: 1 à 12

Les ateliers sont adaptés en termes de durée, matériel et intensité pour maximiser les bénéfices tout en respectant les capacités des participants.

Coût de l'atelier: sur devis

Bénéfices:

Pour les résidents:

Réduction de l'anxiété et amélioration de l'humeur.
Sentiment de bien-être général.

Pour la structure :

Amélioration du climat de sérénité au sein de la résidence.
Valorisation d'une approche holistique du soin.

Plantes et remèdes naturels

Objectifs:

Sensibiliser aux bienfaits des plantes pour la santé.
Promouvoir des solutions simples et accessibles.

Activités:

Présentation des plantes utilisées et leurs bienfaits.
Démonstration de préparation de tisanes ou infusions.
Dégustation et discussion sur les saveurs et bienfaits.
Conseils pratiques pour intégrer ces plantes au quotidien.

Matériel nécessaire fourni

- Filtre à thé et thermos
- Plantes sèches: tisanes variées (verveine, camomille, menthe etc...)
- Gobelets réutilisables ou biodégradables (**non fourni**)

Durée: 1 heure

Participants: 1 à 12

Coût de l'atelier: sur devis

Bénéfices:

Pour les résidents:

Sensation d'autonomie et de connexion avec la nature.
Stimulation sensorielle (goût, odeur).

Pour la structure :

Offre une activité à la fois éducative et agréable.
Renforcement du lien social autour d'un moment convivial.

Alimentation saine et plaisir

Objectifs:

Encourager une alimentation adaptée et équilibrée.
Maintenir le plaisir gustatif tout en prenant soin de la santé.

Activités:

Préparation et dégustation de smoothies ou collations saines.
Explication des bénéfices des aliments anti-inflammatoires.
Conseils pratiques pour varier les repas.

Matériel nécessaire fourni

- Blender (non fourni)
- Fruits frais, yaourts, épices
- Bols et cuillères pour la dégustation (non fourni)

Durée: 1 heure à 1h 15

Participants: 1 à 6

Coût de l'atelier: sur devis

Bénéfices:

Pour les résidents:

Découverte de nouveaux saveurs et recettes faciles.
Motivation pour mieux équilibrer leur alimentation.

Pour la structure :

Contribue au bien-être nutritionnel des résidents.
Valorise l'attention portée à la santé globale.

Mémoire et concentration

Objectifs:

Stimuler les fonctions cognitives de la mémoire.
Renforcer la concentration et l'attention.

Activités:

Jeux sensoriels interactif: association d'odeurs (huiles essentielles, épices, plantes sèches).

**Techniques simples de concentration par la respiration pour améliorer l'attention.
Conseils nutritionnels pour booster la mémoire.**

Matériel nécessaire fourni

- Huiles essentielles
- Fruits frais, yaourts, épices
- Bols et cuillères pour la dégustation (non fourni)

Durée: 1 heure

Participants: 1 à 10 résidents

Coût de l'atelier: sur devis

Bénéfices:

Pour les résidents:

Sentiment de stimulation intellectuelle.
Renforcement de l'estime de soi.

Pour la structure :

Offre une activité engageante et cognitive.
Répond aux besoins de stimulation des résidents.

Saisons et bien-être

Objectifs:

Adapter les soins et habitudes aux besoins saisonniers.
Prévenir les troubles liés aux changements climatiques.

Activités:

Présentation de plantes ou remèdes naturels adaptés à la saison en cours (ex: infusion de thym pour l'hiver).

Dégustation de boissons ou préparations naturelles.

Discussion participative autour des pratiques saisonnières.

Matériel nécessaire fourni

- Plantes et remèdes adaptés : infusions, baumes etc...
- Fiches explicatives ou fiches recettes

Durée: 1 heure

Participants: 1 à 8

Coût de l'atelier: sur devis

Bénéfices:

Pour les résidents:

Amélioration du bien-être et renforcement de l'immunité.
Sentiment d'intégration à un cycle naturel.

Pour la structure :

Réduction des troubles de saison (rhume, fatigue).
Valorisation d'une approche préventive.

Emotions et sérénité

Objectifs:

Aider à mieux gérer les émotions.
Favoriser un état d'esprit positif.

Activités:

Introduction aux fleurs de Bach et à leurs bienfaits.

Permettre à chacun de découvrir, à l'aide d'un jeu de cartes, la fleur qui correspond à ses besoins émotionnels.

Techniques de gratitude ou relaxation émotionnelle.

Echange et partage d'expériences autour du bien-être émotionnel.

Matériel nécessaire fourni

- Fiches explicatives sur les émotions et leur gestion
- Flacons ou échantillons de fleurs de Bach
- Jeu de cartes

Durée: 1 heure

Participants: 1 à 10 résidents

Coût de l'atelier: sur devis

Bénéfices:

Pour les résidents:

Diminution des tensions émotionnelles.
Augmentation du bien-être mental.

Pour la structure :

Renforcement de la résilience émotionnelle des résidents.
Amélioration du climat relationnel.

Massage des mains

Objectifs:

- Détente profonde et soulagement des tensions.
- Amélioration de la circulation sanguine.
- Soulagement des douleurs légères liées à l'arthrose ou à des raideurs articulaires.
- Stimulation des terminaisons nerveuses pour un effet relaxant global.
- Moment de convivialité et de réconfort grâce au toucher.

Déroulement d'une séance:

Accueil et explication: les bienfaits du massage des mains.

Application d'un massage doux: pressions circulaires douces, étirements légers et mouvements lissants.

Moment d'échange pour recueillir les ressentis.

Matériel nécessaire fourni

- Huiles végétales neutres (adaptées aux peaux sensibles): exemple huile de calendula, d'amande douce ou de jojoba.
- Huiles essentielles (facultatif voir si allergies ou contre-indications): lavande, camomille ou orange douce, diluées dans l'huile végétale pour un effet relaxant.
- Crèmes hydratantes douces pour les résidents qui préfèrent une texture non grasse.
- serviettes, lingettes humides, petits coussins.
- Table, chaises confortables (**non fourni**)

Durée: 1h30 à 2h30 selon le nombre de participants ou 15 minutes par personne.

Participants: 1 à 10 personnes

Coût de l'atelier: sur devis

Bénéfices:

Pour les résidents:

Bien-être physique: soulagement des tensions musculaires et douleurs légères, relaxation des muscles et articulations des mains souvent sur-sollicitées.

Bien-être émotionnel: réduction du stress et de l'anxiété, sensation d'apaisement.

Stimulation sensorielle cognitive et lien social.

Pour la structure :

Image positive: lieu innovant, attentif et humain.

Amélioration de l'ambiance générale.

Contribution à la prévention de certains inconforts (insomnie, irritabilité).

