

## Documentation activités VEYAP

**HATHA-YOGA** Le Hatha-Yoga traditionnel se caractérise par un travail postural permettant la tonification et l'assouplissement du corps, une oxygénation profonde de tous les tissus corporels, un travail du souffle pour mieux accepter et contrôler les aspects émotionnels, une relaxation profonde pour donner au mental l'opportunité de se ressourcer.

**YOGA pour enfants** C'est un cours de yoga classique mais plus ludique, plus imagé et sonore. Il aide les enfants à se concentrer et à se relaxer : postures en mouvement, mandalas, musique...

**YOGA prénatal et post-natal** Une femme enceinte a besoin d'apprivoiser son nouvel état, autant physiquement que psychiquement. C'est un yoga doux, adapté, qui lui permettra la détente et en même temps un assouplissement du bassin, des hanches, ainsi qu'un renforcement musculaire du dos, et une posture du torse plus ouverte pour libérer le diaphragme. Le Yoga lui permettra de mettre en œuvre la respiration, la visualisation et un certain contrôle de la douleur et/ou du stress lors de l'accouchement. Après l'accouchement, les femmes apprécieront de sortir de leur isolement par une pratique collective douce, adéquate.

**Méditations** J'utilise le pluriel car je fais appel à différentes techniques : méditation guidée classique, travail « vibratoire » avec mantras et mandalas, travail sur les chakras.

**Harmonisation transgénérationnelle** Diplômée en Yoga, mais aussi Psychothérapeute agréée par l'Agence Régionale de Santé, je propose ici un travail thérapeutique différent de mon écoute classique en cabinet. La personne exprime sa problématique : deuil, problèmes de santé, chocs émotionnels, etc. ; puis nous établissons un graphique de sa généalogie. Ensuite, via mes percussions et chants improvisés, je pratique l'harmonisation. Nous terminons la séance par un nouveau temps de parole. L'objectif est de retrouver une place plus apaisée et mieux assumée dans la filiation, sur un plan à la fois symbolique et subtil...

**Massage ayurvédique** C'est un massage traditionnel indien, adapté au terrain de la personne, qui rééquilibre en agissant sur les points énergétiques « marmas ».

**Stages** YOGA et CREATION de MANDALAS GEANTS (les 7 et 8 juillet 2018)

YOGA, DIETETIQUE et CUISINE AYURVEDIQUE (les 25 et 26 août 2018)

(SUITE AU VERSO)

## **Ateliers « Concilia-bulles »**

### De quoi s'agit-il ?

Des ateliers thérapeutiques pour des groupes d'enfants et de préadolescents dont les parents se séparent ou sont séparés.

### Qui en sont les acteurs ?

Ce projet a été conçu et sera animé par :

- Françoise LUCAS-ARBOGAST, **psychothérapeute** agréée par l'Agence Régionale de Santé (A.R.S.), professeur diplômée de yoga, musicienne.
- Barbara BORQUET, **Animatrice-directrice** périscolaire diplômée, artiste peintre.

### A qui s'adresse-t-il ?

Aux enfants de 5 à 7 ans ; de 8 à 10 ans ; de 11 à 13 ans qui se trouvent en **situation de fragilité dans le processus de séparation ou de divorce de leurs parents**. Les parents eux-mêmes peuvent être amenés à participer ponctuellement pour des temps d'échange.

### Quels en sont les objectifs ?

Aider l'enfant à retrouver peu à peu une place, à accepter progressivement la réalité, à pouvoir faire à nouveau confiance à ses deux parents, à continuer sa construction.

### Quels sont les moyens utilisés ? :

Parole, dessins, modelages, théâtre, percussions, expression corporelle, relaxation : plusieurs techniques thérapeutiques de groupe seront utilisées afin de permettre une expression et un échange encadrés.

Contact : *Françoise Lucas-Arbogast, Professeur de Yoga diplômée FFHY, 20 ans d'expérience - Formée au massage ayurvédique - Master 2 Université de Psychanalyse – Diplômée en Psychopathologie (EPHEP)- Titulaire du titre de Psychothérapeute agréé par l'A.R.S. – Maîtrise de Musicologie - Professeur certifiée en Education Musicale (CAPES).*

**06-30-20-79-60**