



Un atelier, c'est 70% de pratique, 30% de théorie



L'accompagnement est sur-mesure et clé en main



Les ateliers sont modulables et adaptables en fonction des retours



Un debriefing en lien avec le personnel soignant peut vous être proposé

TAILLE DES GROUPES

Jusqu'à 8 personnes, à définir en fonction des ateliers et des objectifs.

CONDITIONS TARIFAIRES

Nous consulter.

→ Ce tarif est fonction du nombre d'ateliers, du nombre de participants, des attentes, etc.



Rel Action – 75 rue de Cuire - 69004 Lyon
Tel : 06-63-55-23-07
Internet : <https://www.rel-action.fr>

« BIEN-ÊTRE & BIEN VIEILLIR »

LE CONSTAT

La dépression en EHPAD est un enjeu majeur :



50%
des personnes en EHPAD souffrent de dépression⁽¹⁾



80%
des personnes en EHPAD prennent des anxiolytiques ou antidépresseurs⁽²⁾.

Cette souffrance en établissement représente un double enjeu pour les EHPAD et les maisons de retraite : l'amélioration **du bien-être pour nos aînés**, et un **meilleur accompagnement du lâcher-prise**.

Par ailleurs, **les humeurs positives** améliorent **les fonctions immunitaires**, ont un **impact bénéfique sur la santé**.

NAISSANCE DU PROJET

Rel Action est né au travers de l'idée forte de partage

L'actualité récente nous montre que **le temps passé auprès de nos aînés est insuffisant**. De plus, l'approche holistique (corps & esprit) laisse souvent place à une **médicalisation trop importante**.

Afin de retrouver **les ressources pour développer notre bien-être**, Rel Action vous propose des outils simples et puissants pour la relaxation et la détente.



Des applications très pragmatiques et adaptées aux besoins des seniors seront proposées. Elles s'appuient notamment sur les travaux de Matthieu Ricard et Peter M. Wayne.

Une méthodologie adaptée à vos besoins

Après une phase de découverte au sein de l'établissement, nous pourrions choisir ensemble les axes sur lesquels travailler. La finalité et l'objectif pour les pensionnaires est d'améliorer son bien-être au travers d'ateliers originaux et conviviaux.



Un parcours pas à pas

Les ateliers présentés s'inscrivent dans un projet à moyen terme articulé autour de séances de 1h30.

Objectif de chaque session : dégager une thématique de travail s'articulant autour d'axes forts comme la méditation, la posture, l'attention, le souffle, etc.

Ces éléments offriront le substrat nécessaire sur lequel s'appuyer et progresser.



Des ateliers flexibles et ouverts à tous

Les sessions sont suffisamment flexibles pour y mêler personnel soignant et seniors.

Les exercices proposés sont à la portée de tous, et permettent à chacun de progresser à son rythme



Des outils polyvalents et multiples

Le programme global s'appuie sur un trépied : lâcher-prise, posture, éthique.

En fonction des retours des participants, les animations peuvent prendre des formes variées afin de réduire le risque de routine, et maintenir une certaine fraîcheur.



« Je me sens amoindri physiquement, cela m'opresse. »

Les ateliers permettent de prendre conscience de sa respiration et de son corps, c'est la première étape indispensable pour une stimulation cognitive et physique, tout en douceur.

« Je me sens déprimé, cela m'impacte journalièrement. »

Les ateliers ont pour objectif de créer du lien. Cela passe tout d'abord par une reconnexion avec soi-même avant de s'étendre au groupe. Le principe est de mieux se connaître, puis de mieux connaître autrui.



« J'ai des fois l'impression d'être déconnecté, isolé. »



La formation offre une appréhension de son assise et de ses capacités. L'objectif à terme est de prendre conscience de ses degrés de liberté, de proposer des pistes de recherche sur son éthique, sa métaphysique.

« Comment faire pour une application quotidienne, après les ateliers ? »

Rel Action propose la mise en place de protocoles type, via la distribution de fiches applicatives.



« J'ai l'impression de ne rien pouvoir faire, d'être prisonnier. »



Toutes les techniques et la philosophie sous-jacente donne les clés pour améliorer sa posture, trouver les ressources en interne, prendre de la hauteur.

« J'ai du mal à nouer des liens les gens de l'établissement »

L'enchaînement des ateliers en groupe permet *in fine* d'améliorer ses relations inter-équipe et inter-senior.

