

CATALOGUE PRESTATIONS QVT

ENTREPRISES & PARTICULIERS

**GESTION DU STRESS - CONFIANCE EN SOI - FERTILITE
RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE - SONOTHERAPIE
ÉCOUTE ACTIVE - MÉDITATION - TAC - YOGA**

Entreprise de
Emilie ALRIC



CREer un Accompagnement en **CREALI** Lien avec votre Individualité

Que vous soyez un **indépendant**, une **entreprise**, un **organisme de formation**, un **institutionnel**, vous avez votre propre culture, vos propres contenus, votre propre fonctionnement, vos équipes : tout ce qui fait votre singularité et votre individualité. Je peux vous accompagner dans votre travail, dans le mieux-être de vos salariés et dans cette approche douce propre à la QVT.

Que vous soyez un **salarié**, un **demandeur d'emploi**, un **adulte** ou un **jeune**, en recherche de sens dans sa vie ou dans son travail, vous avez votre propre parcours, des expériences sur lesquelles vous appuyer et votre histoire de vie : tout ce qui fait votre singularité et votre individualité. Je peux vous accompagner dans la gestion de votre stress au quotidien notamment.



SOMMAIRE

Séances individuelles	p 4
<i>Réflexologie - Sonothérapie - Langage du corps - TAC - Fleurs de Bach</i>	
Séances en duo	p 10
<i>RéflexoDuo - Sonothérapie</i>	
Séances collectives	p 13
<i>Yoga du rire - sur chaise - Méditation - Automassage - Créativité</i>	
Exemples d'interventions	p 21
Cadeaux	p 28
Envie de nous contacter ?	p 30



LES SÉANCES INDIVIDUELLES

- La réflexologie plantaire
- La sonothérapie
- Le langage du corps
- Les TAC
- Les fleurs de Bach



RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



SÉANCE INDIVIDUELLE

Il s'agit d'une technique **douce et enveloppante**. Elle s'effectue par la **stimulation de toutes les zones des pieds à l'aide de talc**. Dans un cadre relaxant, vous prenez du temps pour vous et lâchez prise.

POUR QUI ?

Pour tout le monde sauf *les femmes enceintes de moins de 3 mois, souci de thrombose ou phlébite, opérations ou traumatismes récents du pied, de la cheville, de la jambe, en cas de fièvre.*

POUR QUOI FAIRE ?

- En **prévention de tous les maux de la vie quotidienne** (douleurs au ventre, à la tête, au dos, articulaires, digestives, musculaires...)
- Pour de la **relaxation, du lâcher prise & de la détente**
- Pour **aider à la procréation et à la fertilité**
- Pour être accompagné dans la **gestion du stress**
- Pour être accompagné dans la **réconciliation avec son corps**



MODALITÉS DE RÉALISATION & TARIFS

- Cabinet à **Cenon, rive droite de Bordeaux**
- **Prévoir au moins 1h30** notamment pour la 1ère séance
- **Prévoir un carnet** pour noter les points clés de nos échanges
- Pouvoir **rester allongé sur une table de massage ou transat**
- Être prêt à **être acteur** dans cet accompagnement en équipe.
Je vous accompagne mais je ne fais pas pour vous.
- Séance de 1h30 : 75€
- Séance de 2h : 90€
- Séance de 3h : 120€

Les séances ne se substituent pas à une consultation médicale et ne viennent pas la remplacer.

SONOTHERAPIE



SÉANCE INDIVIDUELLE ET / OU BINOME

Véritable massage sonore, la **sonothérapie** utilise la **vibration de bols tibétains** posés sur le corps. Pour se faire, vous êtes **allongé(e) sur le dos** et vous profitez de cet enveloppement acoustique unique. Les **vibrations sonores** des bols se propagent dans le corps et dans tous vos organes sous forme d'**ondes** ou de **vagues successives**. La durée de la perception de la vibration sonore dépend de chacun.

POUR QUI ?

Pour tout le monde

POUR QUOI FAIRE ?

- En **prévention de tous les maux de la vie quotidienne** (douleurs au ventre, à la tête, au dos, articulaires, digestives, musculaires...)
- Pour de la **relaxation, du lâcher prise & de la détente**
- Pour être accompagné dans la **gestion du stress**
- Pour être accompagné dans la **réconciliation avec son corps**



MODALITÉS DE RÉALISATION & TARIFS

- Cabinet à **Cenon, rive droite de Bordeaux**
- **Prévoir au moins 1h30** notamment pour la 1ère séance
- **Prévoir un carnet** pour noter les points clés de nos échanges
- Pouvoir **rester allongé sur une table de massage ou transat**
- Être prêt à **être acteur** dans cet accompagnement en équipe. Je vous accompagne mais je ne fais pas pour vous.
- Séance de 1h30 : 75€
- Séance de 2h : 90€
- Séance de 3h : 120€

Les séances ne se substituent pas à une consultation médicale et ne viennent pas la remplacer.

LANGAGE DU CORPS



SÉANCE INDIVIDUELLE

Si **votre corps pouvait parler**, que vous dirait-il ? **Décodons ensemble** ce qu'il a à vous dire. Ça me prend la tête ! Ça me gonfle ! J'en ai plein le dos ! Ça me reste en travers de la gorge ! Et si **les expressions de la vie courante** prenaient naissance dans ce qui se passe vraiment dans votre corps ? Découvrez ce que **les maux / mots de votre corps** ont à vous raconter sur ce qui se passe en vous.

POUR QUI ?

Pour tout le monde

POUR QUOI FAIRE ?

- En **prévention de tous les maux de la vie quotidienne** (douleurs au ventre, à la tête, au dos, articulaires, digestives, musculaires...)
- Pour être accompagné dans la **gestion du stress**
- Pour être accompagné dans la **réconciliation avec son corps**
- Pour être accompagné **dans les messages de son corps**



MODALITÉS DE RÉALISATION & TARIFS

- Cabinet à **Cenon, rive droite de Bordeaux**
- **Prévoir au moins 1h30** notamment pour la 1ère séance
- **Prévoir un carnet** pour noter les points clés de nos échanges
- Pouvoir **rester allongé sur une table de massage ou transat**
- Être prêt à **être acteur** dans cet accompagnement en équipe.
Je vous accompagne mais je ne fais pas pour vous.
- Séance de 1h30 : 75€
- Séance de 2h : 90€
- Séance de 3h : 120€

Les séances ne se substituent pas à une consultation médicale et ne viennent pas la remplacer.

TAC : TECHNIQUES D'ACTIVATION ET D'OBSERVATION DE CONSCIENCE

SÉANCE INDIVIDUELLE

Grâce à l'équipe de **Jean BECCHIO**, médecin urgentiste de Paris, les **thérapies par orientation de l'attention et d'activation de la conscience** sont accessibles. Il s'agit de techniques où se rencontrent **l'hypnose et neurosciences**. On rencontre les états modifiés de conscience dans le **coma**, les **rêves**, la **méditation**, la **contemplation**, **l'hypnose eriksonienne**, le pilote automatique qui vous fait rentrer à la maison sans savoir comment vous y êtes arrivé. Et dans ces états, **le cerveau fait appel à des ressources** au delà ce que nous imaginions jusqu'alors.

Combinant des techniques de mise en mouvement du corps (**proprioception**), de **sémantiques**, d'**auto-suggestion** et faisant appel à **l'imagination**, la **visualisation**, aux **savoir-faire** de chacun, les TAC permettent une reconnexion à ses capacités d'**autoguérison** notamment par l'activation des cellules souches. Cette technique mobilise les capacités adaptatives de l'individu, par une gymnastique attentionnelle, rapide et ludique pour retrouver de l'amplitude et de la liberté de pensée.

POUR QUOI FAIRE ?

- En **prévention de tous les maux de la vie quotidienne** (douleurs au ventre, à la tête, au dos, articulaires, digestives, musculaires...)
- Pour être accompagné dans la **gestion du stress**

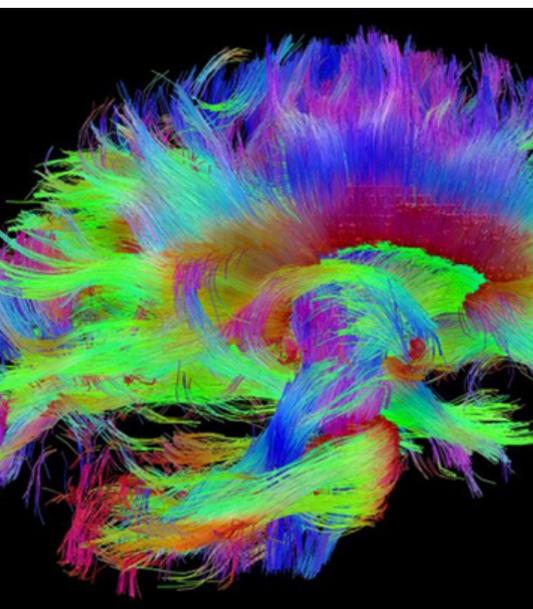
POUR QUI ?

Pour tout le monde

MODALITÉS DE RÉALISATION & TARIFS

- Cabinet à **Cenon, rive droite de Bordeaux**
- **Prévoir au moins 1h30** notamment pour la 1ère séance
- **Prévoir un carnet** pour noter les points clés de nos échanges
- Pouvoir **rester allongé sur une table de massage ou transat**
- Être prêt à **être acteur** dans cet accompagnement en équipe. Je vous accompagne mais je ne fais pas pour vous.
- **Séances possibles en *présentiel* et à *distance***
- Séance de 1h30 : 75€
- Séance de 2h : 90€
- Séance de 3h : 120€

Les séances ne se substituent pas à une consultation médicale et ne viennent pas la remplacer.



FLEURS DE BACH



SÉANCE INDIVIDUELLE

Les Fleurs de Bach® constituent un **système simple, efficace et naturel à base de fleurs**, permettant de soutenir un **accompagnement à la gestion des émotions troublantes** en rétablissant, en douceur, l'équilibre et le bien être général. C'est une méthode douce. Ce système se compose de **38 fleurs ou élixirs floraux** et d'un mélange de secours : le **Rescue**. Il a été élaboré à la fin des années 1920 par un médecin anglais : le Dr Edward Bach. Je vous prépare un **flocon personnalisé** à la suite à nos échanges.

POUR QUI ?

Pour tout le monde

POUR QUOI FAIRE ?

- En **prévention de toutes les émotions de la vie quotidienne**
- Pour être accompagné dans la **gestion des émotions**



MODALITÉS DE RÉALISATION & TARIFS

● **Les séances fleurs de Bach sont optionnelles et à ajouter aux séances précédentes ; elles ne font pas l'objet de séances dédiées.**

- Cabinet à **Cenon, rive droite de Bordeaux**
- **Prévoir au moins 1h30** notamment pour la 1ère séance
- **Prévoir un carnet** pour noter les points clés de nos échanges
- Être prêt à **être acteur** dans cet accompagnement en équipe. Je vous accompagne mais je ne fais pas pour vous.

- Séance de 1h30 : 75€ + flocon personnalisé Fleurs de Bach à 15€
- Séance de 2h : 90€ + flocon personnalisé Fleurs de Bach à 15€
- Séance de 3h : 120€ + flocon personnalisé Fleurs de Bach à 15€

Les séances ne se substituent pas à une consultation médicale et ne viennent pas la remplacer.

LES SÉANCES EN DUO

- ReflexoDuo
- La sonothérapie à 2



REFLEXODUO



SÉANCE EN BINÔME

Vous êtes **un duo** : couple, ami(e)s, parent-enfant et vous souhaitez **découvrir la réflexologie plantaire** ? Profitez d'un instant privilégié pour vous initier lors d'un **toucher à quatre mains**. Le concept : **une professionnelle à votre domicile**. Nous créons ensemble un cocon dédié chez vous et je vous accompagne pas à pas dans les gestes de relaxation des pieds.

Si vous avez une **demande spécifique**, je m'y adapte (**aide à la procréation, libido, relaxation, douleurs quotidiennes**). Un support écrit avec visuels vous est remis à la fin de cette initiation.

POUR QUI ?

Pour tous les duo

Aucun pré-requis nécessaire sauf celui d'être à l'aise avec le contact des pieds

POUR QUOI FAIRE ?

- **Découvrir** la réflexologie plantaire à deux
- S'offrir un **moment privilégié** à deux



MODALITÉS DE RÉALISATION & TARIFS

- Je viens **à votre domicile** ; prévoir un endroit calme et dédié
- Séance de 2h pour 2 personnes : 175€
- Frais kilométriques à ajouter

Les séances ne se substituent pas à une consultation médicale et ne viennent pas la remplacer.

SONOTHERAPIE A 2



SÉANCE EN BINÔME

Envie d'en savoir plus sur les bols tibétains ? Envie d'en profiter à 2 ?

Véritable massage sonore, la **sonothérapie** utilise **la vibration de bols tibétains** posés sur le corps. Pour se faire, vous êtes **allongé(e) l'un à côté de l'autre sur le dos** et vous profitez de cet enveloppement acoustique unique. Les **vibrations sonores** des bols se propagent dans le corps et dans tous vos organes sous forme d'**ondes** ou de **vagues successives**. La durée de la perception de la vibration sonore dépend de chacun.

POUR QUI ?

Pour tous les duo

Aucun pré-requis nécessaire

POUR QUOI FAIRE ?

- **Découvrir** la sonothérapie à deux
- S'offrir un **moment privilégié** à deux
- En prévention de tous les maux de la vie quotidienne (douleurs au ventre, à la tête, au dos, articulaires, digestives, musculaires...)
- Pour de la relaxation, du lâcher prise & de la détente
- Pour être accompagné dans la gestion du stress
- Pour être accompagné dans la réconciliation avec son corps

MODALITÉS DE RÉALISATION & TARIFS

- Cabinet à **Cenon, rive droite de Bordeaux**
- **Prévoir au moins 1h30** notamment pour la 1ère séance
- **Prévoir un carnet** pour noter les points clés de nos échanges
- Pouvoir **rester par terre sur une couverture**

- Séance de 1h30 : 75€
- Séance de 2h : 90€
- Séance de 3h : 120€

Les séances ne se substituent pas à une consultation médicale et ne viennent pas la remplacer.



LES SÉANCES COLLECTIVES

- Yoga du rire
- Yoga sur chaise
- Méditation - Relaxation
- Automassages - Haptonomie
- Ateliers créatifs



ATELIERS COLLECTIFS



YOGA DU RIRE

Le bébé rit avant de parler ; l'aviez-vous remarqué ? Le rire est une ressource intérieure gratuite, illimitée, naturelle, facile et accessible à tous. Quand on rit, on ne pense à rien. Une **minute de rire équivaut à trois minutes de jogging** : alors à vos déploiements de zygomatiques pour travailler vos abdos ! **Libérez des hormones du bonheur** ! Faites vous du bien et rions sans raison. C'est le propre du yoga du rire. Ce concept a été créé en 1995 par un médecin indien, Madan KATARIA.

Détente mentale et relaxation corporelle sont alors au rendez-vous que vous ayez de l'humour ou pas, que vous y croyez ou pas. Quelques bienfaits : **amélioration du sommeil**, de la **digestion**, **antistress**, **lâcher prise**, prise de recul, renforcement cardiaque.

POUR QUI ?

Pour tout le monde

Aucun pré-requis nécessaire

Être en forme ; ne pas avoir de souci de santé : le rire c'est sportif !

POUR QUOI FAIRE ?

- En **prévention de tous les maux de la vie quotidienne** (douleurs au ventre, à la tête, au dos, articulaires, digestives, musculaires...)
- Pour de la **relaxation, du lâcher prise & de la détente**
- Pour être accompagné dans la **gestion du stress**



MODALITÉS DE RÉALISATION & TARIFS

- Séances possibles en **présentiel** et à **distance**
- Séances entre 30 et 60 min
- *Prix selon fréquence et objectifs : me consulter*

Ces séances ne se substituent pas à une consultation médicale et ne viennent pas la remplacer.

ATELIERS COLLECTIFS



YOGA SUR CHAISE

Le **yoga sur chaise**, au **bureau** ou en **télétravail**, permet de **travailler sa mobilité**, **s'étirer**, **chasser les tensions** présentes et **faire une pause** sans effort physique poussé et en bénéficiant des mêmes bienfaits au niveau physique et mental que peut nous offrir le yoga sur tapis. Les **postures** de yoga sur chaise sont **inspirées du yoga hatha** (forme traditionnelle du yoga) puis adaptées à la chaise. Les séances comprennent des temps de **méditation** et **respiration** en début et fin de cours et un **enchaînement de postures** au milieu.

POUR QUI ?

Pour tout le monde

Aucun pré-requis nécessaire. Seule contre indication : ne pas avoir de souci de santé

POUR QUOI FAIRE ?

- En **prévention de tous les maux de la vie quotidienne** (douleurs au ventre, à la tête, au dos, articulaires, digestives, musculaires...)
- Pour de la **relaxation, du lâcher prise & de la détente**
- Pour être accompagné dans la **gestion du stress**
- Pour être accompagné dans la **gestion des tensions de son corps**



MODALITÉS DE RÉALISATION & TARIFS

- Séances réalisables en salle de réunion, au calme
- Matériel nécessaire : chaises
- Temps de méditation, respiration, enchaînement de postures
- Séances possibles en **présentiel** et à **distance**
- *Séances entre 20 et 60 min*
- *Prix selon fréquence et objectifs : me consulter*

Ces séances ne se substituent pas à une consultation médicale et ne viennent pas la remplacer.

ATELIERS COLLECTIFS



MÉDITATION ET RELAXATION

La **méditation guidée** constitue un outil d'apprentissage de la méditation, un moyen d'expérimenter cette discipline tout en étant encadré. Se laisser porter par la voix d'un narrateur ou par une musique pour atteindre un **état de pleine conscience**. Cet état, appelé "mindfulness" en anglais, fait référence à la conscience qui se manifeste lorsque l'on se **concentre** exclusivement sur **l'expérience du moment présent**. Cet exercice nécessite donc un **certain lâcher-prise** pour apprendre peut être à mieux **gérer ses émotions**, d'**évacuer le stress**, de **retrouver le sommeil**, de **se reconnecter** à soi, et évidemment de **se focaliser sur l'instant présent**. Bref, à se **relaxer** vraiment.

POUR QUI ?

Pour tout le monde

Aucun pré-requis nécessaire

POUR QUOI FAIRE ?

- En **prévention de tous les maux de la vie quotidienne** (douleurs au ventre, à la tête, au dos, articulaires, digestives, musculaires...)
- Pour de la **relaxation, du lâcher prise & de la détente**
- Pour être accompagné dans la **gestion du stress**
- Pour être accompagné dans la **gestion des tensions de son corps**



MODALITÉS DE RÉALISATION & TARIFS

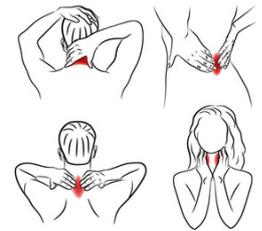
- Séances réalisables en salle de réunion, au calme
- Matériel nécessaire : chaises ou par terre avec plaid
- Temps de méditation, respiration, ne rien faire
- Séances possibles en **présentiel** et à **distance**
- *Séances entre 15 et 90 min*

- *Prix selon fréquence et objectifs : me consulter*

Ces séances ne se substituent pas à une consultation médicale et ne viennent pas la remplacer.

ATELIERS COLLECTIFS

AUTO-MASSAGES - HAPTONOMIE



Reprendre **contact** avec son corps en utilisant ses mains pour l'appréhender autrement. Est-il un **ami** ? Est-il un **ennemi** ? Ou est-il **cette machine** qui me sert simplement de véhicule pour me mouvoir ? Reprendre contact avec son corps pour prendre conscience de **ses propres capacités**. S'apporter **douceur** et **réconfort**, **présence** et **attention**. C'est l'objectif de cet atelier : reprise de contact, ouverture à ses sensations et utilisation des **5 sens** sont au cœur de cette animation.

POUR QUI ?

Pour tout le monde

Aucun pré-requis nécessaire

POUR QUOI FAIRE ?

- En **prévention de tous les maux de la vie quotidienne** (douleurs au ventre, à la tête, au dos, articulaires, digestives, musculaires...)
- Pour de la **relaxation, du lâcher prise & de la détente**
- Pour être accompagné dans **une réconciliation à son corps**
- Pour être accompagné dans la **gestion des tensions de son corps**

MODALITÉS DE RÉALISATION & TARIFS

- Séances réalisables en salle de réunion, au calme
- Matériel nécessaire : chaises ou par terre avec plaid
- Séances possibles en **présentiel** et à **distance**
- *Séances entre 15 et 60 min*
- *Prix selon fréquence et objectifs : me consulter*

Ces séances ne se substituent pas à une consultation médicale et ne viennent pas la remplacer.



ATELIERS COLLECTIFS



ATELIERS CRÉATIFS

Cahier des rêves, Cahier de gratitude, Patchwork, Tableau de visualisation, atelier sensoriel, Ikigai : autant de supports possibles pour consulter des magazines, choisir les images qui vous inspirent, découper, coller, agencer, visualiser et prendre du recul. **S'autoriser à rêver, à créer, dessiner !** Tels sont les objectifs de ces ateliers créatifs pour créer autrement.

POUR QUI ?

Pour tout le monde

Aucun pré-requis nécessaire

POUR QUOI FAIRE ?

- **Développer sa créativité**
- **Lâcher sa tête** et laisser court à son **imaginaire**
- **Jouer** et simplement apprécier de **connecter le Beau** de l'artiste en soi
- Utiliser ses mains dans ces **activités manuelles** et ses 5 sens



MODALITÉS DE RÉALISATION & TARIFS

- Séances réalisables en salle de réunion, au calme
- Matériel nécessaire : selon atelier choisi (stylo, ciseaux, feutres,)
- Séances possibles en **présentiel**
- *Séances entre 30 et 90 min*

Prix selon fréquence et objectifs : me consulter

EXEMPLES D'INTERVENTIONS

- Gestion du stress
- Confiance en soi
- Développer sa créativité
- Exemples de réalisations créatives



CONFIANCE EN SOI



ESTIME - CONFIANCE - AFFIRMATION DE SOI

- Trouver ses **ressources** et identifier ses **trésors intérieurs**
- Prendre conscience de ses **racines à soi** et de ses **valeurs essentielles**
- Utiliser l'image de **l'arbre de vie** et visualiser tout ce que vous êtes
- Créer **sa ligne de vie** et **relativiser son parcours**

- Identifier ses **croyances limitantes** et les transformer
- Savoir **dire "Non"** et oser **dire un "Oui"** sincère et choisi
- Créer ses propres **rituels bien-être** et **se donner du respect**
- Donner du sens et être capable de mettre en place **sa discipline de vie**
- **Se choisir** et s'engager pour soi

OUTILS PRATIQUES UTILISES & TRANSMIS

- Langage **vrai** - Lecture **psycho-émotionnelle** du corps
- **Questionnement** - Échanges actifs - Appui des **4 accords toltèques**
- TAC : techniques **d'activation de conscience** (nouvelle génération d'hypnose)
- Tableau de **visualisation**
- **Écoute** active & sensitive
- Fleurs de Bach - **Sonothérapie**
- Réflexologie plantaire - Yoga du **rire**
- **Haptonomie** - Auto-**massages** - **Olfactothérapie**
- Cohérence cardiaque
- Gratitude - **Méditation**

REALISATIONS POSSIBLES

- Cahier de **gratitude**
- Cahier des **rêves**
- Enchaînements d'**auto-massages**
- **Ikigai**

- *Séance en présentiel et certaines en distanciel possible*
- *Séances entre 30 et 90 min*

Prix selon fréquence et objectifs : me consulter

GESTION DU STRESS



METHODES DOUCES AU QUOTIDIEN

- Revenir à **ses 5 sens** pour revenir à l'instant présent
- Créer "sa" **playlist bien-être** !
- Créer "sa" **fragrance bien-être** !
- Créer sa check-list des **indispensables bien-être** !
- Créer **sa bulle** de bien-être

- Reprendre le "**contrôle**" sur sa respiration
- Pratiquer la **respiration "carré"**
- Pratiquer la **cohérence cardiaque**

- Pratiquer la **méditation** guidée, non guidée
- Travailler sa **concentration** pour calmer son mental
- Devenir **un athlète de haut niveau de son propre potentiel**
- Apprendre et pratiquer des **auto-TAC** (techniques d'activation de conscience)

- Travailler **sa patience** et la retrouver en donnant du sens à sa vie
- Découvrir **ses intentions** et s'y engager pleinement
- Trouver **ses activités de prédilection** et les insérer dans sa vie
- **Gérer son temps** et **ses priorités**

OUTILS PRATIQUES UTILISES & TRANSMIS

- Langage vrai - **Lecture psycho-émotionnelle du corps**
- Échanges actifs - Appui sur les **5 sens**
- TAC : techniques d'**activation de conscience** (nouvelle génération d'hypnose)
- Tableau de **visualisation** - **Écoute** active & sensitive
- **Flours de Bach** - **Sonothérapie**
- **Réflexologie** plantaire - Yoga du **rire**
- **Haptonomie** - **Auto-massages**
- Cohérence cardiaque - **Méditation** - Respiration

- *Séance en présentiel et certaines en distanciel possible*
- *Séances entre 30 et 90 min*

- *Prix selon fréquence et objectifs : me consulter*

DÉVELOPPER SA CREATIVITE



CREATIVITE - FERTILITE - NOUVEAUTE

- Découvrir le **concept de Sérendipité** (capacité à faire par hasard une découverte inattendue et à en saisir l'utilité (scientifique, pratique))
- Apprendre à **ne rien faire** pour faire des pauses et **laisser son esprit vagabonder**
- Savoir **prendre du recul**
- Avoir l'**esprit curieux** et être capable d'apprendre de tout
- Changer d'angles de vue et de **sortir de sa zone de confort**
- **Détourner** un domaine au profit de sa créativité
- **Utiliser des accessoires** pour développer son imagination (cartes, jeux, etc.)
- **Réaliser ses propres supports** de développement à la création
- Être **tolérant et patient** avec soi pour créer
- Apprendre à utiliser et structurer **tous les médias accessibles** (blog, contenus, etc.)
- Apprendre à travailler en **groupe** pour réaliser des **brainstorming**
- Utiliser sa part oubliée de l'**enfant** en nous pour imaginer et créer
- **Répertorier** toutes ses idées

OUTILS PRATIQUES UTILISES & TRANSMIS

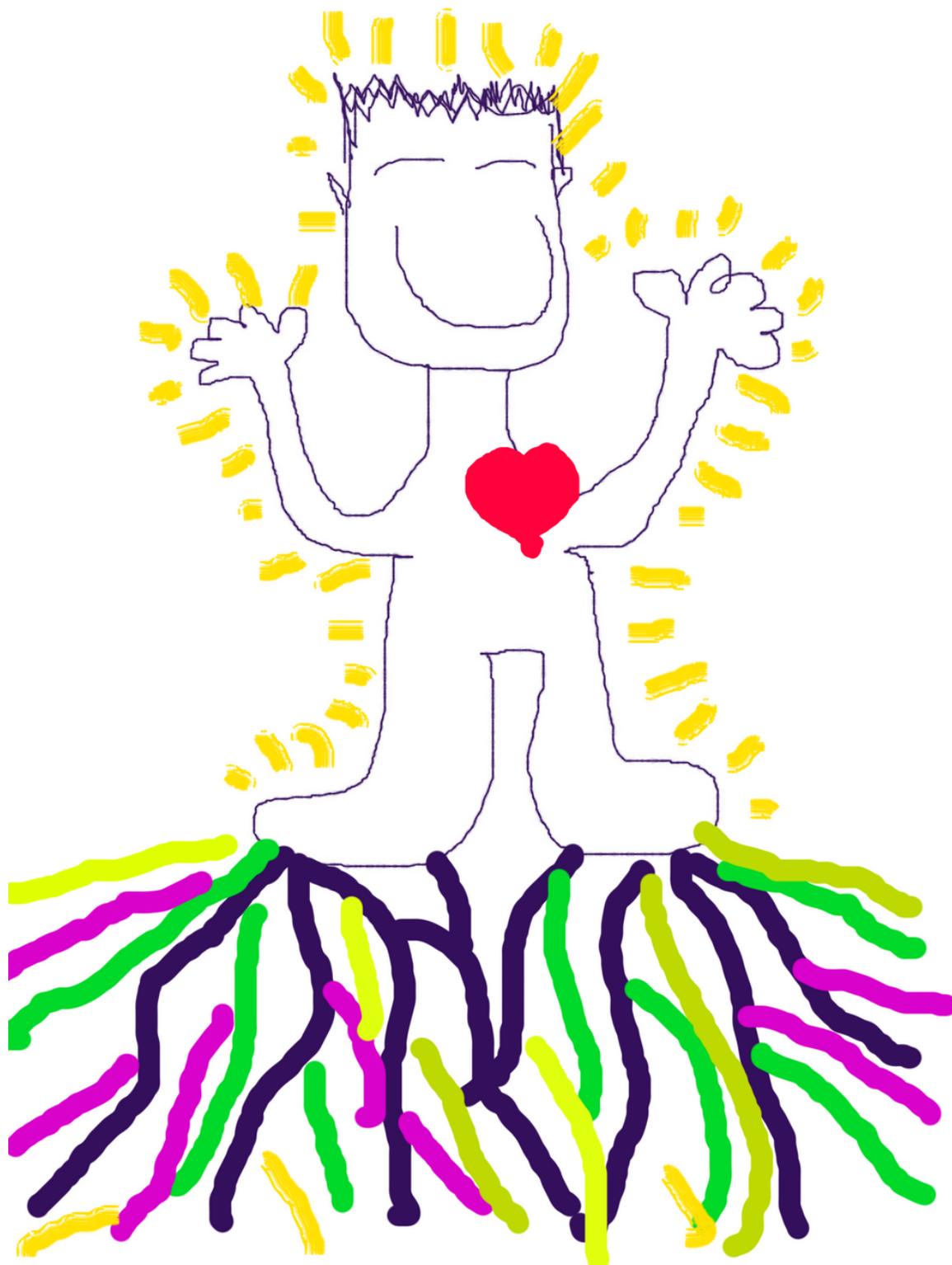
- **Communication** verbale & non verbale
- **Dessins** - Danse libre - **Patchwork**
- **Tableau de visualisation** - **Fresque murale**
- Jeux de **rôles** - Yoga du **rire**
- **Écoute** active & sensitive - Lecture - Écriture
- Sortir de sa **zone de confort**
- **Théâtralisation** - **Parler en public, devant un groupe**

- *Séance en présentiel et certaines en distanciel possible*
- *Séances entre 30 et 90 min*
- *Prix selon fréquence et objectifs : me consulter*

SE RETROUVER...



S'ANCRER ET S'ENRACINER...



S'ANCRER ET S'ENRACINER...

RESSOURCES ILLIMITEES ET GRATUITES



S'ALIGNER & SE REALIGNER



S'ALIGNER & SE REALIGNER



CADEAUX

A OFFRIR - A S'OFFRIR - OFFRIR DU TEMPS

Une séance sera idéale pour un **moment de détente** et de **relaxation**.

Plusieurs seront à envisager en fonction du bilan de santé établi et transmis et de la **capacité d'auto-guérison de chacun**.

Pensez-y !

Faites un cadeau original.

Paiement en espèces & CB.



LE **CORPS** A BESOIN DE REPOS
L'ESPRIT A BESOIN DE **PAIX**
ET LE **CŒUR** A BESOIN DE JOIE !

**Un adage quotidien à suivre
pour se faire du bien !**

La Vie est trop courte.

ENVIE DE NOUS CONTACTER ?

- www.creali.biz
 - 06.30.78.06.35
 - alric.emilie@gmail.com
 - Bureaux basés à Cenon
 - Mobilité France entière & international
 - Siret 794 589 341 00039
 - Déclaration d'activité enregistrée numéro 75331339433 auprès de la préfète de région Nouvelle-Aquitaine
- 