

Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°10
Février 2024

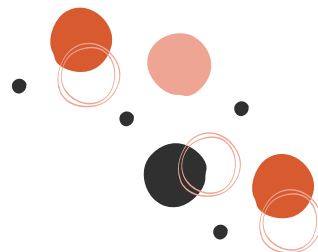
10!

Déjà la 10ème newsletter !

Tant de projets réalisés, de pépites incroyables, quelques précieux conseils ... et de nombreuses félicitations pour la qualité du contenu proposé.

Merci pour votre soutien !

Focus sur les ADOs



J'aimerais vous parler aujourd'hui de **C.T.A : Crée Ton Avenir**. Il s'agit d'une association loi 1901, d'intérêt général, qui a pour engagement de permettre aux jeunes (collégiens et lycéens), et notamment aux plus vulnérables, de prendre leur avenir en main et de sécuriser leur parcours vers l'insertion professionnelle ou l'enseignement supérieur en mobilisant un environnement aidant.

L'un des programmes phares est **le stage collectif en entreprise**. Il s'agit d'une semaine de stage pour un groupe de 10 à 20 jeunes (4ème, 3ème ou 2nde) encadrés par 2 animateurs de l'association. Cette semaine est composée d'ateliers dédiés à l'apprentissage des fondamentaux du monde économique et d'initiation à l'orientation, d'interventions de collaborateurs des entreprises accueillantes et d'une mission à mener par les jeunes pendant la semaine.



Je suis intervenue 1 semaine chez RENAULT au MANS (72) pour accompagner 15 collégiens dans leur stage de 3ème. Au fur et à mesure de la semaine, les jeunes se sont de plus en plus investis. Ils ont intégré les comportements prosociaux: ponctualité, tenue, langage approprié, règles de l'entreprise.

J'ai adoré animer ce stage qui correspond à ce que je souhaite impulser dans l'éducation. Ce type d'initiatives doit se multiplier afin que les jeunes soient acteurs de leur avenir et qu'ils se rendent compte de la réalité du terrain. Pour certains jeunes, il y a eu des prises de conscience, des déclics. C'était beau à voir. Ce type de projet permet de révéler leurs qualités et potentiels.

J'encourage tous les professionnels qui me liront à se rapprocher de l'association CTA. Nombreux jeunes ont des difficultés à trouver leurs stages de 3ème faute d'un réseau professionnel ou social suffisant.



Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°10
Février 2024

Parents stressés ???

On reste avec nos chers ados...

MBSR



Avez-vous remarqué une augmentation du stress chez les parents pendant cette période de l'évolution de l'enfant vers le monde adulte ?

Le programme **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction (c'est-à-dire Réduction du Stress Basé sur la Pleine Conscience) existe depuis 1979.

Inventé par un professeur en biologie moléculaire, il est structuré en 8 RDV hebdomadaires de 2H30. Depuis 45 ans, ce protocole ancré dans la médecine intégrative a indéniablement **fait ses preuves**. Pourquoi diable les médias en parlent autant depuis plusieurs années ?! Ne cherchez pas, il n'y a pas de lobbying mais tout simplement un bouche-à-oreille qui se développe.

Pour preuve, je vous glisse une petite pépite toute fraîche de janvier 2024 !

- Frédéric nie ses émotions à cause d'un traumatisme depuis très longtemps.
- Ses émotions enfouies lui font vivre un stress quotidien qui l'empêche de vivre pleinement !

Face à sa problématique, le programme MBSR fut la solution !

2 mois plus tard...

"Ma tension est passée de 19 à 13,7. Mon médecin n'en revient pas. Je n'ai plus de nœuds dans le plexus comme j'avais. La pleine conscience a changé ma vie."

"Mon médecin n'en revient pas"

MON CLIENT QUI SOUFFRE DE STRESS CHRONIQUE

Te l'explique !



POUR QUI ?

Toute personne souhaitant **changer sa relation au « stress »**, gagner en confiance, développer des relations aux autres plus harmonieuses. que ce soit dans la sphère professionnelle ou personnelle.

OÙ ?



Cabinet d'Art-thérapie de Vanessa Fourcade à **Poey-de-Lescar**.

QUAND ?



A partir du **vendredi 8 mars de 19h à 21h30**. RDV hebdomadaires.



Ne perdez plus de temps !

Il ne reste plus que 3 places.

Prenons RDV pour l'entretien préalable afin de mieux connaître vos problématiques !

Plus de détails sur le programme en suivant ce lien (méthodologie, bienfaits...).



Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°10
Février 2024

Agenda



8 MARS

POEY DE
LESCAR

Cabinet d'Art-Thérapie de Vanessa Fourcade.

Début du programme MBSR pour la réduction du stress par la pleine conscience.

23 MARS

BOSDARROS

Journée de Pleine Conscience "Au cœur de la Vallée Heureuse".

Vous vivrez des pratiques méditatives au gré des sentiers testés et approuvés par mon fils de 9 ans

Tarif ? 69 € par personne

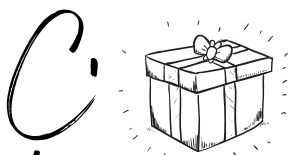
Repas ? Auberge espagnole

Horaires ? 9h30- 16h30

Des surprises vous attendent !!! avec Aurore, "Les Délices de la Chapelotte"



Pour plus d'informations,
contactez-moi au 06.61.67.10.74



1 pratique à partager avec ton ado

Pour renouer la communication, regardez-vous dans les yeux sans rien dire pendant une minute. Chacun observe les éléments du visage de l'autre... sans jugement... juste être dans l'observation de ce qui est.

Ensuite, mettez-vous dos à dos et énumérez tout ce que vous avez vu dans le visage de chacun.

Pépites spéciales "enseignants"

♥ "C'est incroyable le changement en seulement 2 semaines de pratiques. Ils arrivent à analyser ce qu'ils ressentent. Je les sens plus concentrés."

♥ "On se posait beaucoup de questions sur cet enfant agité. Mais depuis le début du programme, il n'est plus le même. J'en ai discuté avec les parents qui ont constaté ce changement. Ils m'ont aussi dit que Paul faisait les exercices de l'attention à la maison."

♥ "Je vois un apaisement, une résistance à la frustration plus longue, un langage émotionnel qui se développe... des enfants qui trouvent leur place et qui n'ont plus besoin de se faire remarquer pour montrer qu'ils existent"