



Programme de formation NaturEmpathie

« Précurseur de Bien-être »



Auréliе VERNEREY

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@naturempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

Programme de la formation

Journée 1 :

Créer la cohésion du groupe et son intérêt

Installer un climat de sécurité et de confiance : les stratégies avec des jeux de mise en confiance et de préparation du corps, le cadre de séance, en comprendre le sens

Les bienfaits physiologiques, physiques et psychologiques de la détente du corps et du massage

Construire l'armature d'une séance en groupe : choix du vocabulaire, scénariser la séance

Atelier en groupe : nombre d'enfants, l'âge, l'espace, l'installation, le matériel, VAKO

Mise en situation « raconter une histoire », « jouer à faire comme si »

Débriefing sur la journée

Relaxation par le mouvement

Journée 2

Jeux de coopération : créer du lien en solo en duo

Mettre en confiance : considérer et impliquer chaque enfant présent

Apports théoriques sur les émotions, les besoins à partir de l'album « les émotions filantes »

Adaptation des techniques d'animation aux âges des enfants, la durée, le mouvement, le rapport au toucher, la pudeur et le respect du corps ainsi que la structuration de l'image de soi

Construire l'armature d'une séance en groupe : savoir s'adapter grâce aux stratégies d'animation, canaliser l'énergie

Groupe et phénomène de groupe : un regard systémique

Les intentions de l'animateur d'atelier : clarifier ses objectifs, ses compétences et capacités

Organiser une séance de massage de relaxation : massage minute, quelles huiles, quelques huiles essentielles utiles

Débriefing sur la journée

Journée 3

Initiation à la communication non violente : le chemin des émotions, technique de reformulation, l'écoute active

Identifier le désir de l'enfant et le respecter, savoir quoi faire lorsqu'un enfant sort du cadre de séance

Etude de cas et mise en situation

Aurélie VERNEREY

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

Jeux d'expression émotionnelle pour les 4 émotions de base, joie, peur, tristesse, colère

Comprendre l'intérêt des jeux d'expression pour soutenir le développement affectif et social de l'être humain. Notions théoriques et biologiques

Des supports pour faciliter la communication émotionnelle

Construire une intervention de plusieurs séances, quels contenus, quels partenaires, quelles communications, répondre aux besoins du client, la couverture assurance

Organiser une séance de relaxinésie avec et sans foulard

Débriefing sur la journée

Journée 4

Réveil du corps, défatiguer, permettre la concentration

Massage parent-enfant,

Autres techniques de détente et de régulation émotionnelle réalisables à l'école ou dans un lieu collectif (yoga, Brain-Gym, respiration ludiques, mouvement de libération des tensions, méditation...).

Difficultés courantes dans l'animation d'atelier et avec les enfants

Jeux de régulation émotionnelle

Comprendre l'intérêt des jeux de régulation émotionnelle pour favoriser le retour au calme, améliorer l'attention et les capacités de concentration.

Mise en situation

Droit et protection de l'enfant, place et rôle de l'animateur et ses limites

Organiser une séance de détente par le massage adapté à la collectivité et à la vie familiale

Evaluation de satisfaction

Demi-journée 5

Réveil du corps

Révisions – mise en pratique – jeux de rôle

Approfondissements

Questions/Réponse

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction.

Aurélie VERNEREY

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

Public visé :

- Destinés aux professionnels de l'enfance et aux particuliers **recherchant des techniques de relaxation et de bien-être adaptées aux enfants** de 4 à 12 ans, dans une prise en charge individuelle ou collective.
- Toute personne désireuse d'apprendre à **construire et animer des ateliers de régulation émotionnelle et de relaxation**, destinés aux enfants de 4 à 12 ans.
- Toute personne ayant des **projets d'animations collectives** auprès d'enfants, entre parents-enfants, entre enseignants-enfants et des projets d'actions de soutien à la parentalité.
-

Objectifs de la formation :

Sur un plan personnel, cette formation permet

- **D'acquérir les compétences et le savoir-être pour créer et animer** ~ des séances de régulation émotionnelle et de relaxation auprès d'enfants de 4 à 12 ans, ~ des séances duo bien-être parent enfants ou des adultes référents (enseignants, éducateur, soignants...).
- D'apprendre des techniques **d'expression des émotions** et du **vocabulaire émotionnel** adaptés aux capacités neuro-affectives des enfants,
- S'initier à des **méthodes ludiques de relaxation correspondant à l'âge de l'enfant** entre 4 et 12 ans.
- De choisir des **gestes de massage quotidien** pour répondre à des besoins ciblés.
- Redécouvrir l'usage d'objets familiers pour apporter une touche de douceur et apaiser l'enfant stressé, angoissé, inquiet, peureux, agité, ou simplement **partager un moment convivial et de pause à deux**.
- **Réinventer le lien avec l'enfant** avec le langage verbal et non verbal.
- Comprendre le sens des ateliers pour **favoriser le développement harmonieux des enfants, et améliorer leurs relations sociales**.

Dans un cadre professionnel, cette formation permet :

- De mettre en place et conduire **des ateliers d'expression et de régulation émotionnelle auprès d'enfants de 4 à 12 ans, ainsi que des ateliers de relaxation** dans différents cadres : école, centre de loisirs, centre social, club ou centre de vacances, activités périscolaires, etc.
- D'obtenir un plan d'action vous permettant de **vous lancer rapidement dans votre projet d'animation avec un programme de 7 séances clé en main I**
- De gagner des **stratégies pédagogiques** pour se sentir à l'aise dans l'animation des séances quelles que soient les circonstances
- Savoir sur quels critères prendre appui pour construire vos séances et les adaptées à vos partenaires ~ collaborateurs.
- Donner des clés pour développer votre offre d'animation (communication, réseaux professionnel, partenaires...).

Dans tous les cas cette formation permet :

- De savoir comment soutenir le développement **des compétences neuro-affectives et sociales des enfants et des adultes qui les entourent, en faisant grandir l'intelligence émotionnelle par le biais de jeux adaptés aux capacités neurobiologiques de chacun**.
- D'avoir des astuces pratiques et réalisables pour créer du lien positif entre enfants, renouer le dialogue entre l'enfant et l'adulte autour de la communication du cœur (sur le plan verbal et non-verbal).

Aurélie VERNEREY

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

Prérequis :

- ✓ Il est vivement conseillé d'avoir suivi au préalable la formation de deux jours : Comprendre les émotions des enfants de 0 à 10 ans : « *Mieux vivre ensemble* ».
- ✓ Votre motivation, votre ouverture d'esprit et votre volonté de soutenir le bien-être des enfants et des familles.
- ✓ Effectif du groupe :

15 stagiaires maximum. Une session de formation supplémentaire serait mise en place en cas de sureffectif.

5 stagiaires minimum pour assurer la dynamique du groupe. Dans le cas contraire la session de formation serait reportée jusqu'à ce que ce quota soit atteint.

Contenu de l'offre :

Le programme est modulable en fonction de la dynamique du groupe et des projets de chacun. Vous y trouverez néanmoins :

- Des jeux et des supports ludiques pour découvrir les émotions, les exprimer et les réguler
- Des jeux de découverte des ressentis corporels passant par la prise de conscience et la connaissance du corps
- Des outils pédagogiques favorisant communication et l'écoute dans une ambiance bienveillante.
- Découverte de la Relaxinésie®, une technique de détente de tout ou partie du corps, très ludique, avec utilisation de tissus pour « jouer » avec l'apesanteur
- Des massages minute du visage, des mains, des pieds, idéals pour entretenir la solidarité et la complicité entre le masseur et le massé.
- Des techniques d'automassage énergétique
- Stratégie d'adaptation aux différents cadres d'intervention : salle de classe, salle de loisirs, à la maison (debout, sur chaise, à son bureau, en solo ou en duo, au sol sur tapis, etc.)
- Comment élaborer une séance, s'adapter à l'âge, au nombre d'enfants, aux moments de la journée
- Savoir construire un projet avec un partenaire, être créatif et réactif, répondre à la demande du client
- Les différents types d'animations avec les enfants, durée, installation, assurance
- Echanges d'expériences et analyse de pratiques
- Mise en situation pratique d'animation
- Le livre « les émotions filantes » en e-boock

Moyens pédagogiques et techniques

Moyens pédagogiques techniques :

- Apport théorique
- Mise en situation pratique
- Feed-back

Méthodes pédagogiques :

Aurélie VERNEREY

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

Cette formation est élaborée sur des valeurs fondamentales de NaturEmpathie cité en préambule. Tout ce que le stagiaire va expérimenter sera associé à des notions théoriques afin qu'il mette du sens sur ce qu'il vit et en comprenne les bénéfices pour le bon développement de l'enfant.

Cette formation est interactive, le stagiaire co-construit sa formation en étant pleinement acteur de son programme et de son implication dans les espaces d'échanges privilégiés.

La formation est construite en suivant la stratégie d'animation des ateliers « Grandir En Confiance », afin que le stagiaire s'en imprègne concrètement. Pour assurer une bonne **dynamique de groupe**, un terrain de **confiance** et de **sécurité** est entretenu en permanence. Ces trois éléments sont indispensables pour permettre aux participants de vivre pleinement le cœur des objectifs pédagogiques.

Moyens pédagogiques d'encadrement :

Enseignement par 1 intervenante Aurélie Vernerey/ formatrice expérimentée, certifiée dans plusieurs disciplines de la santé naturelle et de techniques de relaxation bien-être adapté aux enfants et aux adultes.

- Mise à disposition d'un espace dédié, aménagé avec le matériel spécifique nécessaire à cet enseignement : tables, chaises, tableau...
- Un espace convivial : espace équipé pour privilégier les temps d'échanges entre les participants et le formateur ainsi que la dynamique de groupe dans les temps informels.
- Espace avec sanitaires et de quoi se restaurer
- Matériel : les huiles de massage utilisées sont fournies par l'organisme de formation NaturEmpathie et certains autres objets indispensables aux mises en situations

Apporté par le stagiaire :

- Bloc-notes et feutres
- Clé USB
- Des vêtements permettant le mouvement
- Un tapis de sol et de quoi se couvrir
- Une grande serviette de bain et un essuie main.
- Un foulard assez grand
- Tout ce qui peut permettre au stagiaire de se sentir bien (coussin, bouteille d'eau...)
- Deux objets du quotidien pouvant être détourné de leur usage au profit du bien-être (petite voiture, brosse à dent, rouleau de cuisine, peigne...).

Moyens d'évaluation et attestation :

1) L'évaluation continue

Le stagiaire est évalué en continu à partir de son implication dans son programme d'enseignement et dans des mises en situation.

2) L'auto-évaluation

Aurélie VERNEREY

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

Des quizz sont donnés en fin de journée au stagiaire pour qu'il s'auto-évalue dans la progression de ses acquisitions de connaissances et de pratiques.

3) L'évaluation finale de la formation

L'attestation de fin de formation avec évaluation des compétences s'obtient en dehors du temps de formation, après avoir satisfait aux conditions suivantes :

- Avoir validé un nombre de pratiques demandées sur le carnet de bord : « Mes Anim'ateliers ».
- Avoir effectué un entretien de supervision avec le formateur référent- Aurélie Vernerey- (en visioconférence ou en présentiel) dans un délai maximum de 6 mois après le dernier jour de formation.

4) L'évaluation de la satisfaction globale du stagiaire sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés, sera évaluée par le biais d'un questionnaire. Ce document papier sera donné la dernière journée de la formation et sera à rendre avant de quitter les lieux.

Ce séminaire de formation est sanctionné par une **attestation de stage de formation**. Celle-ci sera remise au stagiaire par l'organisme de formation et attestera :

- que le stagiaire a intégralement suivi le programme en présentiel et répondu aux critères d'évaluations validés.

Elle mentionnera :

-la nature et la durée de l'action,

-le nom de l'organisme de formation et les références du formateur.

Durée du séminaire de formation

Durée totale de la formation : 30h30 réparti comme suit :

→ 5 jours de formation en présentiel du lundi au jeudi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h et le vendredi de 9h à 12h.

Repas tiré du sac.

→ 1 rendez-vous de supervision de 1h30 dans un délai de 6 mois après la fin du stage de 4 jours, pour l'évaluation de fin de formation.

Me contacter pour connaître les dates prévisionnelles de l'année en cours.

Lieu de la formation :

→ Coworking 4 puissance 3 ZI Chavanon 2 43120 Monistrol/Loire (Haute-Loire).

Aurélie VERNEREY

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

Préparation à la formation :

Coordination sous forme d'échanges téléphoniques avec les organisateurs ou le stagiaire qui permettront :

- ✓ De définir la date et le lieu de l'action de formation
- ✓ De cibler les besoins et les objectifs du service ou du stagiaire
- ✓ Préparation du matériel pour le formateur et le stagiaire

Coût de la formation

Cout global :

- Par stagiaire hors prise en charge soit **500 euros TTC** pour 30h30 de formation.
- Par stagiaire avec prise en charge soit **850 euros TTC** pour 30h30 de formation.

Le rendez-vous de supervision de 1h30 dans un délai de 6 mois après la fin du stage des 5 jours, pour l'évaluation de fin de formation, est comptabilisé dans le cout global de la formation.

Le règlement vaudra pour réservation et devra avoir lieu un mois précédant le premier jour du début de la formation. Il sera joint à la convention de formation et aux conditions générales de ventes remplies et signées par le stagiaire ou le financeur de l'action de formation.

Les repas de midi ne sont pas pris en charge.





Aurélie VERNEREY

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

Créée en 2016 l'entreprise NaturEmpathie offre des accompagnements **individuels** et **collectifs** axés sur le développement harmonieux de l'être humain et le respect de la nature. L'ensemble des actions proposées par NaturEmpathie a pour objectif global de soutenir la **structuration des consciences** et **l'émergence des potentiels de chacun** en favorisant l'intelligence émotionnelle. Pour ce faire NaturEmpathie dispose de plusieurs axes d'intervention :

-  Des séances individuelles et familiales
-  La conception et l'animation d'ateliers sur mesure
-  Des animations-conférences participatives
-  Des formations

Les publics touchés par les services de NaturEmpathie sont les **enfants** dès l'âge de 4 ans ainsi que les adultes qui les accompagnent (parents, professionnels de l'enfance, du soin, de la relation d'aide, de l'éducation et de l'enseignement par exemple), des **adolescents**, des **adultes particuliers** ou **professionnels** venant d'autres secteurs d'activités.

Les lieux d'intervention sont très variables, domaines expérimentés : écoles, centre sociaux, crèches collèges, lycées, structures sociales, milieu carcéral, Ehpad, entreprises d'aide à la personne, mutuelles prévoyance, association...

La formation est un moyen de transmettre des connaissances et des compétences dans le but de donner des clés efficaces pour soutenir le développement harmonieux de l'être humain à tous les âges de la vie.

Quelles sont les sources d'inspiration des programmes pédagogiques ?

Les médecines alternatives, les neurosciences affectives et sociales, l'épigénétique, les lois de la physique quantique, les pratiques de relaxation et de bien-être, la pleine conscience.

Aurélie VERNEREY

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

7 raisons de vous former avec NaturEmpathie ?

- La spécificité des interventions : **considérer l'être humain dans sa globalité**
- La qualité d'écoute et de considération de vos besoins
- Les stratégies pour passer à l'action efficacement
- Les formateurs enseignent ce qu'ils connaissent et maîtrisent, enrichis de leurs propres expériences de terrain
- Des programmes associant la théorie et la pratique avec une touche de bonne humeur et de simplicité
- Les programmes en présentiel ou en e-learning sont qualitatifs, attractifs et accessibles à tous
- Les formations sont basées sur la dynamique de coopération et d'action par l'implication concrète du stagiaire.

4 références qui rassurent :

∞ La **pédagogie** : Les participants sont formés dans un climat de confiance, où ils évoluent à leurs rythmes dans le respect de leurs ressentis et de leurs opinions. Chaque apprenant est invité à oser être lui-même en se libérant de ses appréhensions de jugement et dévalorisation. L'apprentissage repose sur l'expérience pratique de ce qui est enseigné. L'appropriation des techniques se fait d'une manière individuelle et dans ce qui est accessible pour chacun. Les exercices sont variés, ludiques, symboliques et impliquent l'engagement du participant qui de ce fait est co-acteur dans la réalisation des objectifs pédagogiques de sa formation.

L'enseignement donne l'envie, relance la motivation tout en insufflant l'élan de créativité du stagiaire. De plus, il met en avant la force du collectif en encourageant la recherche de la complémentarité des compétences, dans un état d'esprit non concurrentiel au profit du coopératif.

∞ La **valeurs** phares de NaturEmpathie reposent sur la notion de responsabilité de chacun dans ce qui lui arrive, le libre arbitre, la tolérance par le respect des différences, l'égoïsme altruiste (*penser à soi pour mieux donner aux autres*), la culture des pensées constructives et positives, la proactivité pour obtenir la satisfaction recherchée. La plus importante à mes yeux, être ce que nous voulons voir chez les autres.

∞ **Sortir du faire pour faire et donner du sens.** Comprendre l'intérêt d'une manière d'être et de faire, pour le développement harmonieux de l'humain. Faire des choix conscients entre telle ou telle posture, pratique ou action qui vont nourrir le but recherché. Les apports théoriques visent

Aurélie VERNEREY

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

à donner du sens à la pratique avec des notions de base en biologie, anatomie et biochimie du corps. Ces données n'ont aucune vocation médicale.

Les contenus des programmes associent la dimension du corps, de l'esprit, de l'énergie avec des notions de physiologie. Ils sont inspirés de la naturopathie, l'énergétique de la médecine traditionnelle chinoise et ayurvédique, le yoga, la respiration consciente, la bioénergétique, la relaxinésie, le toucher massage, le massage, la thérapie systémique, la communication non violente, la pleine présence, la méditation par exemple.

Les pratiques sont adaptables pour les rendre accessibles à tous du mieux possible. Chaque exercice est en lien direct avec les objectifs de la formation choisie et sont essentiels à l'intégration de l'enseignement. Il peut être demandé aux participants des mises en situation sur le terrain pour valider son parcours et recevoir son attestation de formation. Certaines formations de plusieurs jours sont fragmentées, afin de laisser un laps de temps au stagiaire pour expérimenter le contenu de la formation et revenir avec des cas concrets qui seront étudiés sous forme « d'étude de cas ».

Les contenus sont évolutifs, car le souhait de NaturEmpathie est de s'ajuster à la nouveauté qu'apporte chaque expérience et rencontre, ainsi que les études scientifiques... Tout ce qui peut enrichir ce qui existe déjà est le bienvenu pour répondre encore davantage aux objectifs de chaque formation et à l'objectif global : la **structuration des consciences** et **l'émergence des potentiels de chacun** en favorisant l'intelligence émotionnelle.



La **philosophie** des formations invite à revisiter les préjugés, les systèmes de croyances collectives et limitantes. Elle pousse vers la reconnaissance et l'enrichissement des compétences et ressources personnelles des stagiaires et de toute autre personne. Convaincue que la seule chose qui ne change jamais c'est le changement, la philosophie de NaturEmpathie pourrait se résumer à dire : « **rien n'est une erreur ou un échec, mais plutôt tout est expérience et source d'évolution et d'amélioration possible** ».

A propos des formations et des formateurs ?

Plusieurs formations vous sont proposées avec des objectifs spécifiques pour chacune d'elle, vous permettant de choisir le chemin qui vous correspond. Les formations s'adressent à un public différent et à des profils variés, afin que chacun puisse trouver sa place. Le stagiaire est **co-auteur** de son enseignement, il nourrit le programme par ses interventions en lien avec l'intitulé de la formation, de ce fait le contenu est variable afin de s'adapter pleinement à la dynamique de chaque groupe tout en répondant directement aux objectifs de la formation en cours.

Aurélie VERNEREY

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

Les formations sont dispensées en France, en Suisse, en e-learning, sur place ou en salle.

Je conçois chaque programme, qui suis-je ? Aurélie VERNEREY **praticienne en médecines douces, spécialisée dans le développement de l'intelligence émotionnelle et la régulation du stress**. Créatrice du cabinet NaturEmpathie, Aurélie met à votre service ses 19 ans d'expériences dans les métiers de la relation d'aide et du développement personnel. **Animatrice d'ateliers et conférencière**, Aurélie est également **auteure** de l'album jeunesse « les émotions filantes » paru en 2019 chez *Publishroom*.

Je conçois et dispense les programmes de formation, à partir de mes expériences qui servent d'illustration pratique de terrain. Je vous enseigne ma passion, tout comme ma sincère motivation à vous aider à semer des graines de paix, d'amour et de joie. Je ne détiens aucune vérité, j'ai les miennes qui évoluent en permanence au contact des autres et de mes expériences. J'aime dire que vous prenez ce qui raisonne en vous lors des formations, vous le digérer, le transformer puis vous créer vos propres vérités.

Dans certains programmes, d'autres formateurs qualifiés dans des domaines spécifiques et complémentaires aux miens, dispensent des enseignements.

Aurélie VERNEREY

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@naturempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

Sommaire des formations

- 1) **Cohérence cardiaque** : « *15 min par jour pour réduire le stress* »
- 2) **Heure de pause « bien-être »** : « *Pour les professionnels de la relation d'aide* »
- 3) **Comprendre les émotions des enfants de 0 à 10 ans** « *Mieux vivre ensemble* »
- 4) **Anim'atelier enfant & co** : « *Grandir Zen en Confiance* »
- 5) **Apprendre à dompter son stress** « *rencontrer son M'êtré intérieur* ».

Formation en ligne inscriptions ouvertes toute l'année

- *Module 1 de 3 jours : Le stress et ses horizons*
- *Module 2 de 6 jours : Le corps et l'alimentation vecteurs de changements*
- *Module 3 de 4 jours : L'intelligence émotionnelle et la communication bienveillante*
- *Module 4 de 28 jours de défi : Passer à l'action*

Aurélié VERNEREY

Coworking 4 puissance 3 – ZA Chavanon 2- 43120 Monistrol sur Loire

06 77 79 09 34 – aurelie.vernerey@natureempathie.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes.