

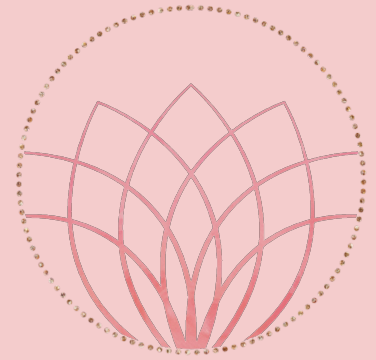


L'ATELIER DES POSSIBLES
PROGRAMME COMPLET

1- ATELIERS "PARENTS"

2- ATELIERS "AU FÉMININ"

3- ATELIERS "REIKI"



1 - ATELIERS "PARENTS" (ENFANTS DE 0 À 10 ANS)



Ces ateliers ont pour objectif de vous accompagner dans la **compréhension** et la **communication de vos enfants**, afin de vivre une **relation unique et constructive** au fil des jours.

Au cours de ces ateliers de 6 à 9 personnes, nous découvrons **ensemble**, dans l'échange et au travers de vos **questionnements**, des **clés concrètes** à mettre en place dès votre retour à la maison.

- *Entre Autoritarisme et laxisme: Quelles limites pour les parents ? Quel cadre pour les enfants ?*
- *Comprendre la fonction des émotions pour mieux accompagner celles de l'enfant.*
- *Constituer votre trousse d'huiles essentielles pour les jeunes enfants.*
- *5 Fleurs de Bach pour accompagner le petit enfant.*
- *Groupe de paroles de Papas*



"ENTRE AUTORITARISME ET LAXISME : QUELLES LIMITES POUR LES PARENTS ? QUEL CADRE POUR LES ENFANTS ?"

Objectifs :

- Comprendre et intégrer les **principes-clés de l'autorité** et de la **communication** parent-enfant.
- Accompagner au mieux les enfants dans le respect de notre **projet de parents**.

Contenus :

- Les **styles éducatifs** parentaux
- Approfondir des notions de **limites, cadre et autorité**
- Les différents **modes de communication et interaction** des membres de la famille

Ressources :

- Mises en situation, échanges, compréhension-solution.
- Atelier **vivant** étayé par les exemples du quotidien.

- Atelier de **6 à 9 personnes**
- **Durée** : 1 jour de 9h15 à 17h15
- **Prochaines dates** sur demande :
svestonpsy@gmail.com
- **Tarif** : 100€/Atelier
- **Animatrice** : Stéphanie Veston
- **Lieu** : *L'Atelier des Possibles*, 13 rue de l'Astrée, 44120 Vertou



"COMPRENDRE LA FONCTION DES ÉMOTIONS POUR MIEUX ACCOMPAGNER CELLES DE L'ENFANT"

Objectifs :

- **Clarifier notre compréhension** des émotions en s'appropriant **leurs fonctions**.
- Apprendre à **reconnaître et apprivoiser nos émotions** pour accompagner celles de nos enfants, sans appréhension.

Contenus :

- Les **4 émotions** de base et leurs fonctions : Joie, tristesse, peur, colère
- L'**expression des émotions** chez l'enfant et l'adulte
- Différences entre émotions et sentiments.

Ressources:

- Mises en situation, échanges, questionnements
- Exercices pratiques

- Atelier de **6 à 9 personnes**
- **Durée** : 1 jour de 9h15 à 17h15
- **Prochaines dates** sur demande:
svestonpsy@gmail.com
- **Tarif** : 100€/Atelier
- **Animatrice** : Stéphanie Veston
- **Lieu** : *L'Atelier des Possibles*, 13 rue de l'Astrée, 44120 Vertou



"CONSTITUER VOTRE TROUSSE D'HUILES ESSENTIELLES POUR LES JEUNES ENFANTS"

Objectifs :

- **Apprendre** à connaître et utiliser les **huiles essentielles** auprès de nos **enfants, sans risque.**
- **Découvrir** de nouveaux possibles pour accompagner nos enfants au **naturel.**

Contenus :

- Les huiles essentielles adaptées aux enfants : fonction et usage.
- Comment constituer une **trousse de première intention.**

Ressources :

- Monographies de chaque huile essentielle
- **Tests olfactifs** tout au long de la journée
- "Recettes" de synergies

- Atelier de **6 à 9 personnes**
- **Durée** : 1 jour de 9h15 à 17h15
- **Prochaines dates** sur demande:
svestonpsy@gmail.com
- **Tarif** : 115€/Atelier
- **Animatrice** : Stéphanie Veston
- **Lieu** : *L'Atelier des Possibles*, 13 rue de l'Astrée, 44120 Vertou



"5 FLEURS DE BACH POUR ACCOMPAGNER LE PETIT ENFANT DE 0 À 5 ANS"

Objectifs :

- Premières séparations, difficulté d'endormissement, colère de jalousie, ou cauchemar... les tracas du jeune enfant s'accompagnent aussi grâce à la **méthode florale** du Dr Edward Bach

Contenus :

- Petits tracas et **émotions exprimées** : comprendre pour mieux choisir
- **5 fleurs de base** : houx, mimulus, mélèze, tremble, impatience

Ressources :

- Monographies de chaque fleur de Bach
- **Tests olfactifs et gustatifs** des élixirs floraux
- Composé personnalisé

- Atelier de **6 à 9 personnes**
- **Durée** : 1/2 journée de 9h15 à 13h15
- **Prochaines dates** sur demande :
svestonpsy@gmail.com
- **Tarif** : 50€/Atelier
- **Animatrice** : Stéphanie Veston
- **Lieu** : *L'Atelier des Possibles*, 13 rue de l'Astrée, 44120 Vertou



"GROUPE DE PAROLE DE PAPAS "

Objectifs :

- Accompagner votre paternité auprès de vos jeunes enfants
- Trouver ou retrouver **confiance** en vos possibles
- Créer et exprimer votre identité de père

Contenus : *Thématiques qui pourront nous servir d'amorce à l'échange :*

- Les styles éducatifs
- Autorité et limites : quel cadre ?
- La gestion des émotions de l'enfant
- Couple & famille : trouver un équilibre

Ressources :

- Temps d'échange et d'expression.
- Questionnements et compréhension-solution
- Mises en situation, si souhaité par le groupe

- Atelier de **6 à 12 personnes**
- **Durée** : Ateliers de 2h00 de 18h30-20h30
- **Prochaines dates** sur demande :
svestonpsy@gmail.com
- **Tarif** : 30€/Atelier
- **Animatrice** : Stéphanie Veston
- **Lieu** : *L'Atelier des Possibles*,
13 rue de l'Astrée, 44120 Vertou

2 - ATELIERS "AU FÉMININ"



Ces ateliers ont pour objectif d'**accompagner la femme** que vous êtes, dans ces **modes d'expression et d'épanouissement**.

Grâce à une **approche psychodynamique et créative**, je vous propose d'explorer par la matière et/ou les mots, celle que vous êtes et découvrir celle que vous choisirez d'être.

- *Etre femme et maman : comment concilier nos nuances ?*
- *Sensibilité, émotionnalité & créativité.*
- *Premiers pas vers la confiance en soi.*
- *Comment vivre avec son hypersensibilité ?*



"ÊTRE FEMME ET MAMAN : COMMENT CONCILIER NOS NUANCES ?"

Objectifs :

- Identifier nos différents rôles personnels et sociaux.
- Définir les **espaces d'expression** de notre **féminin**.
- Déterminer **nos couleurs émotionnelles et personnelles**.

Contenus :

- **l'image de soi...** Regard de l'autre : sortir de l'impasse
- Qu'est ce que la **charge mentale** ?
- Le **pont créatif** : la maman (re)devient femme
- La **mosaïque** du féminin nourricier

Ressources :

- Techniques de découpage-collage
- Mises en situation, questionnements interactifs
- Echanges d'expériences

- Atelier de **6 à 9 personnes**
- **Durée** : 2 jours de 9h15 à 17h15
- **Prochaines dates** sur demande :
svestonpsy@gmail.com
- **Tarif** : 215€/Atelier
- **Animatrice** : Stéphanie Veston
- **Lieu** : *L'Atelier des Possibles*, 13 rue de l'Astrée, 44120 Vertou



"SENSIBILITÉ, ÉMOTIVITÉ & CRÉATIVITÉ"

Objectifs :

- Saisir et comprendre **les composantes individuelles de notre sensibilité et de notre émotivité.**
- Développer notre **créativité** pour oser exprimer nos sens & émotions
- Vivre une **expérience unique** grâce à la matière

Contenus :

- Définitions de sensibilité, émotivité et leurs expressions "**hyper**"
- **Créations variées** à partir des différents supports et des différentes thématiques abordées

Ressources :

- **Argile, pastels secs, découpage-collage,...**
- Echanges d'expériences, questionnements interactifs

- Atelier de **6 à 9 personnes**
- **Durée** : 2 jours de 9h15 à 17h15
- **Prochaines dates** sur demande :
svestonpsy@gmail.com
- **Tarif** : 235€/Atelier
- **Animatrice** : Stéphanie Veston
- **Lieu** : *L'Atelier des Possibles*, 13 rue de l'Astrée, 44120 Vertou



"PREMIERS PAS VERS LA CONFIANCE EN SOI"

Objectifs :

- Définir de façon concrète et vivante **la confiance en soi**
- **Découvrir nos aptitudes** à prendre confiance en nous
- **Intégrer de façon corporelle et créatrice** les ressentis liés à la confiance en soi

Contenus :

- Confiance en soi, estime de soi, image de soi
- Corps-mental-coeur : **le "je" intégrateur**
- Pourquoi et comment dire **"non"** ? Définir nos limites
- Écouter **nos émotions** pour grandir

Ressources :

- Technique découpage-collage & image de soi
- Exercices d'application et mises en situation
- Intervention de Mme Magali Jaouen, **Sophrologue**

- Atelier de **6 à 9 personnes**
- **Durée** : 1 jour de 9h15 à 17h15
- **Prochaines dates** sur demande :
svestonpsy@gmail.com
- **Tarif** : 115€/Atelier
- **Animatrice** : Stéphanie Veston
- **Lieu** : *L'Atelier des Possibles*, 13 rue de l'Astrée, 44120 Vertou



"COMMENT VIVRE AVEC SON HYPERSENSIBILITÉ ?"

Objectifs :

- Définir de façon concrète et vivante **l'hypersensibilité**
- Comprendre les **caractéristiques** de la personnalité hautement sensible
- Découvrir notre espace sensible individuel

Contenus :

- Qu'est ce que **l'hypersensibilité** ?
- Hypersensibilité & **hyperémotivité**
- Hypersensibilité : **atout ou handicap** ?
- Nos espaces sensibles individuel

Ressources :

- Exercices d'application et mises en situation
- Atelier **vivant et riche** de nos expériences individuelles

- Atelier de **6 à 9 personnes**
- **Durée** : 1 jour de 9h15 à 17h15
- **Prochaines dates** sur demande :
svestonpsy@gmail.com
- **Tarif** : 100€/Atelier
- **Animatrice** : Stéphanie Veston
- **Lieu** : *L'Atelier des Possibles*, 13 rue de l'Astrée, 44120 Vertou

3 - ATELIERS "REIKI USUI TRADITIONNEL"



Le Reiki Usui Traditionnel vous sera transmis dans la lignée des enseignements de Maître Mikao Usui, de façon laïque et simple. Canal de l'Energie pour soi et/ou Autrui.

L'objectif est de travailler au plus juste selon vos besoins ,tout en bénéficiant des questionnements et expériences des autres, au sein de groupes restreints.

A la fin de chaque degré, vous serez en mesure d'utiliser le Reiki pour votre usage personnel.

- *Reiki 1er Degré*
- *Réactualisation du 1er degré*
- *Reiki 2ème Degré*
- *Réactualisation du 2ème Degré*



"REIKI : 1ER DEGRÉ : SHODEN"

Objectifs :

- Découvrir le 1er degré du Reiki Usui Traditionnel par une initiation de l'énergie pour une utilisation individuelle et/ou familiale

Contenus :

- l'histoire du Reiki,
- les 5 principes du Reiki,
- les pré-requis au traitement, les traitements (traitement complet, rapide et auto-traitement),
- le déroulement d'une séance,
- le Reiki et ses différents domaines d'application.

Ressources :

- Cet atelier sera composé de 4 initiations: 1 pour l'ouverture du canal et 3 autres de renforcement.

- Atelier de **2 à 4 personnes**
- **Durée** : 2 jours de 9h15 à 16h15
- **Prochaines dates** sur demande: svestonpsy@gmail.com
- **Tarif** : 180€/Atelier
- **Animatrice** : Stéphanie Veston
- **Lieu** : *L'Atelier des Possibles*, 13 rue de l'Astrée, 44120 Vertou



"REIKI : RÉACTUALISATION DU 1ER DEGRÉ"

Objectifs :

- En vue de préparer le 2ème degré, une journée de révision du 1er degré, de mise au point de votre pratique au quotidien.

Contenus :

- Bilan des connaissances
- les 5 principes du Reiki,
- Révisions des traitements de base
- Pratique

Ressources :

- Echanges d'expériences, ajustements des pratiques.
- Traitement sur table

- Atelier de **2 à 6 personnes**
- **Durée** : 1 jour de 9h15 à 16h15
- **Prochaines dates** sur demande:
svestonpsy@gmail.com
- **Tarif** : 85€/Atelier
- **Animatrice** : Stéphanie Veston
- **Lieu** : *L'Atelier des Possibles*, 13 rue de l'Astrée, 44120 Vertou



"REIKI : 2ÈME DEGRÉ : OKUDEN"

Objectifs :

- Lors de ces journées, les 3 symboles renforçant l'énergie REIKI et leurs usages seront proposés

Contenus :

- Les 3 symboles et leurs utilisations
- Le reiki à distance
- Technique d'harmonisation et autres applications possibles

Ressources :

- Un accompagnement à la méditation avec les symboles
- 2 initiations

- Atelier de **2 à 4 personnes**
- **Durée** : 2 jours de 9h15 à 16h15
- **Prochaines dates** sur demande :
svestonpsy@gmail.com
- **Tarif** : 180€/Atelier
- **Animatrice** :Stéphanie Veston
- **Lieu** : *L'Atelier des Possibles*, 13 rue de l'Astrée, 44120 Vertou



"REIKI : RÉACTUALISATION DU 2ÈME DEGRÉ"

Objectifs :

- En vue de préparer le 3ème degré, une journée de révision du 2ème degré, de mise au point quant à votre pratique au quotidien.

Contenus :

- Bilan des connaissances
- Les symboles
- Révisions de l'utilisation des symboles
- Pratique et traitement sur table

Précision :

- Le 3ème degré sera animé par **Mme Jacqueline Moronville, Maître Reiki** - *Reiki Harmonie* - à Vigneux de Bretagne.

- Atelier de **2 à 6 personnes**
- **Durée** : 1 jour de 9h15 à 16h15
- **Prochaines dates** sur demande: svestonpsy@gmail.com
- **Tarif** : 85€/Atelier
- **Animatrice** : Stéphanie Veston
- **Lieu** : *L'Atelier des Possibles*, 13 rue de l'Astrée, 44120 Vertou

BULLETIN D'INSCRIPTION

- Prénom : _____
- Nom : _____
- Intitulé et date de l'atelier
: _____

- Adresse complète : _____

- Courriel : _____
- Profession (facultatif) : _____

BULLETIN D'INSCRIPTION

“J’ai pris note du tarif du ou des ateliers auxquels je souhaite participer.

J’accompagne mon inscription d’un chèque de 40% du montant de l’atelier à titre d’acompte à l’ordre de **Stéphanie Veston**. Ce chèque sera encaissé après l’atelier.

Pour toute annulation non-communicuée 48 heures avant le début de l’atelier, l’acompte ne pourra m’être restitué et sera débité à titre d’indemnité forfaitaire.

Date et signature valant **Bon pour accord** :

“

ATELIERS & INSCRIPTIONS

Merci de m'adresser votre bulletin d'inscription, accompagné du chèque d'acompte à l'adresse suivante :

Stéphanie Veston
13, rue de l'Astrée 44120 Vertou

C'est avec plaisir que je répondrai à vos questions complémentaires, besoins et attentes ou sur le contenu des ateliers, par téléphone au **07.85.08.66.10** ou lors d'un échange de courriels via : **svestonpsy@gmail.com**.

A BIENTÔT.

