

LES ATELIERS 100 % BAOTHEMA



Clotilde POIVILLIERS

PRÉSENTATION

À partir de mes connaissances dans le domaine du bien-être psycho-corporel, Shiatsu, Qi-Gong, coaching "kinémotion", gestion du stress et des émotions par la cohérence cardiaque et la pleine conscience, ennéagramme, psychologie, médiation familiale, communication non violente (CNV) et Mind-Mapping..., j'ai bâti des ateliers de 2h30 à 3h, avec plusieurs outils facilement applicables au quotidien, pour permettre à chacun d'être bien dans sa vie, bien dans sa relation à lui-même et aux autres... Pourquoi être mal ou moyennement bien quand on peut être très bien ?

TARIFS 2014-2015

Ateliers de soirées: Gagnant-gagnant / Bien faire au bon moment / Relaxation / Tout va bien

- 55 € un atelier
- 200 € les 4 ateliers

Ateliers de journée: Zen / Équilibre / Mind-Mapping adulte

- 110 €
- 200 € pour un couple

Atelier 100 % retour à l'unité:

- 18 € la soirée
- 45 € les 3 soirées

Atelier Mind-Mapping enfants-parents (une matinée) - 1 enfant + 1 parent: 70 € - 2 enfants + 1 parent: 110 €	Atelier Mind-Mapping adultes (une journée) - 110 € - 200 € pour un couple
---	--

HORAIRES à Villepreux 2014-2015

- **en soirée** : de 19h à 22h (sauf 100% retour à l'unité : de 20h à 21h30)
- **en journée** : de 10h à 18h
- **en matinée** : de 10h à 12h45

100 % MÉMOIRE avec le Mind-Mapping

Atelier Mind-Mapping enfants

Une demi-journée pour apprendre à organiser ses idées et mémoriser facilement.

DONNEZ UNE CHANCE À VOS ENFANTS DE RÉUSSIR FACILEMENT LEUR SCOLARITÉ

Pourquoi apprendre à apprendre ? Apprendre n'est pas une faculté innée que tout le monde possède et « apprendre à apprendre » n'est pas une matière enseignée à l'école. Comment comprendre et retenir toutes les informations vues en cours ? Quelles techniques utiliser pour bien mémoriser ? Comment répondre aux questions du prof sans être déstabilisé ? Comment ne pas être stressé pendant un examen ? Comment être performant facilement et avec plaisir ?

Qu'est-ce que le Mind-Mapping apporte ? Le MIND MAPPING ou carte mentale est un outil puissant et ludique de compréhension et de mémorisation, basé sur des études sérieuses issues des neurosciences, concernant les capacités que le cerveau devrait toujours utiliser dans le cadre de l'apprentissage : associations d'idées, esprit de synthèse et capacité d'analyse (vue globale – détails), mobilisation du cerveau gauche (logique, rationnel) et du cerveau droit (intuitif, sensible). Cette technique utilisée en Suède et en Finlande, à partir du CP, depuis plus de 20 ans, mobilise toutes les ressources du cerveau au lieu de ne stimuler que celles qui correspondent à la pensée linéaire.

Comment se déroule l'atelier ? - Chaque enfant ou étudiant vient avec une leçon ou un cours de son choix.

- Les bases du fonctionnement du cerveau dans le cadre de l'apprentissage sont présentées au groupe pour comprendre comment mobiliser au mieux nos propres ressources.

- Des explications et des directives précises sur la réalisation de la carte mentale sont données.

- Chaque participant construit sa propre MindMap, guidé, pas à pas, par l'animatrice et aidé par son parent accompagnant.

- Il repart avec sa première carte et la méthode pour en refaire d'autres facilement pour tous ses cours, pour préparer des examens, des exposés...

Pourquoi la présence d'un parent est-elle très importante ? La présence d'un parent est importante pour deux raisons: - tout d'abord et avant tout pour qu'il apprenne la technique en même temps que son ou ses enfants afin de pouvoir les aider ultérieurement lors des leçons suivantes à la maison... Ainsi les devoirs deviendront un plaisir plutôt qu'une contrainte... - d'autre part pour qu'il apprenne à guider les enfants durant l'exercice final d'application pratique, en "m'assistant" (car je ne me focaliserai pas sur un seul enfant en permanence au détriment des autres). Ainsi, durant cette séquence finale, j'accompagne et je supervise les enfants "apprenants" ET les parents "enseignants" pour le bénéfice de tous...

Tarifs : 1 enfant + 1 parent: 70 € / 2 enfants + 1 parent: 110 € (majoration à domicile ou en écoles)

À Villepreux (78), à domicile ou en milieu scolaire sur demande (minimum 10 participants)

Dates et horaires: Les samedis matins de 10h à 12h45 - 4/10/2014 - 17/01/2015 - 21/3/2015

Atelier Mind-Mapping adultes

Une journée pour apprendre à organiser ses idées, mémoriser facilement, gérer des projets, prendre des notes, structurer un discours, préparer une prise de paroles en public...

Dates et horaires: le 11 novembre 2011 de 10h à 18h

Tarifs: 110 € la journée. 200 € pour un couple

Une formation complète de 2 jours est proposée en entreprises privées et administrations publiques. (Me contacter pour un devis ou voir rubrique "entreprises")

" 100 % GAGNANT-GAGNANT "... pour bien communiquer par mail

Une soirée pour apprendre à écrire vos mails de façon efficace mais respectueuse

La Communication Non Violente (CNV) est un outil remarquable et facilement applicable qui permet d'exprimer ses besoins, de trouver des solutions et de gérer les conflits aux niveaux familial, social ou professionnel. Souvent vous recevez des mails qui vous blessent ou vous énervent, parfois, vous envoyez des mails rapidement, sans faire attention à la forme... Tout ceci est sujet à mauvaise interprétation, mauvaise compréhension, vexation, conflits... alors qu'en prenant l'habitude d'employer naturellement le protocole de CNV, tout ceci n'aurait plus lieu.

Vous pourrez l'utiliser régulièrement pour des mails très brefs ou plus longs.

Date et horaires: 13/01/2015 de 19h à 22h Tarif: 55 €

" 100 % BIEN RAIRE AU BON MOMENT " **... pour gérer son temps selon son biorythme naturel**

Une soirée pour apprendre à adapter votre emploi du temps à votre horloge interne

La chronobiologie énergétique basée sur les 5 éléments de la médecine chinoise permet de déterminer précisément les plages horaires de la journée, les mieux adaptées à votre corps et à votre mental pour vous concentrer, pour être créatif, pour apprendre ou pour faire du sport et même pour vous reposer...

... Plus efficaces en fournissant moins d'efforts !

Date et horaires: 18/11/2014 de 19h à 22h Tarif: 55 €

" 100 % ZEN " pour la gestion des émotions, du stress et de l'anxiété

Une journée pour acquérir des outils simples pour gérer le stress, l'anxiété et les émotions :

- **La cohérence cardiaque** pour agir et réagir avec discernement et retrouver rapidement calme et énergie après un événement stressant
- **La pleine conscience** pour sortir du cercle ruminant / anxiété et vivre pleinement le moment présent
- **Le Do-in** ou digipression pour diminuer émotions et comportements limitants afin de se recentrer en quelques instants
- **Le Brain-Gymn** pour équilibrer le cerveau gauche (mental / logique) et le cerveau droit (émotions / intuition)

Dates et horaires: 23/09/14 et 07/03/2015 de 10h à 18h Tarif: 110 € - 200 € pour un couple

"100 % RELAXATION " pour la gestion des tensions

Une soirée pour apprendre à se relaxer en quelques minutes

- **La relaxation « minute »** pour détendre le corps instantanément
- **Des visualisations « express »** pour prendre du recul
- **La respiration contrôlée** pour passer instantanément du mode « accélérateur » au mode « frein » quand notre machine intérieure s'emballe.
- **Les mouvements et postures énergétiques basés sur le Qi-Gong** pour se recentrer et libérer les tensions physiques et psychiques en quelques instants.

Date et horaires: 02/12/2014 de 19h à 22h Tarif: 55 €

" 100 % ÉQUILIBRE " pour retrouver l'harmonie corps-esprit

Une journée pour apprendre à rééquilibrer vos énergies afin de retrouver ou améliorer le bien-être psycho-corporel

Le shiatsu permet de maintenir ou retrouver une bonne santé physique, émotionnelle et mentale. Il peut aussi agir sur les comportements inadaptés et les freins inconscients provenant du trans-générationnel. Trois séquences sont étudiées:

- **Le shiatsu des mains** qui régule les émotions et renforce les capacités d'adaptation
- **Le shiatsu des pieds** qui favorise le lâcher-prise mental et le sommeil tout en stimulant la vitalité
- **Le shiatsu du visage, véritable « lifting japonais »** qui diminue les effets de la fatigue, du vieillissement et des excès alimentaires et comportementaux

Date et horaires: 27/09/2014 de 10h à 18h Tarif: 110 € la journée - 200 € pour un couple
(Des formations longues sont proposées: voir rubrique FORMATIONS)

" 100 % TOUT VA BIEN " pour découvrir ses capacités à garder son calme

Une soirée pour apprendre à fonctionner davantage en mode "tout va bien" qu'en mode "stress" grâce à l'ennéagramme.

L'ennéagramme est une très ancienne grille de lecture des 9 facettes de la personnalité humaine qui a été reprise par la psychologie moderne pour la vie quotidienne, le développement personnel et l'élargissement de la conscience

L'ennéagramme 3D permet de comprendre et d'expérimenter concrètement, physiquement et émotionnellement, les ressentis liés à votre ennéatype en mode stress ou en mode calme/sécurité

Dates et horaires: 07/10/2014 et 24/03/2015 de 19h à 22h Tarif: 55 €

100 % RETOUR À L'UNITÉ

Des soirées régulières pour se connecter à soi-même en pratiquant des techniques ancestrales reconnues

Les mantras à chanter pour entrer en état de conscience modifiée et entrer en résonance avec les cellules de notre corps

La méditation pour stopper le mental afin d'être en phase avec notre être profond

Les mandalas à dessiner ou colorier pour se connecter à soi-même, aux autres, à l'environnement et au cosmos

Dates et horaires: 10/10/2014 ; 28/11/2014 ; 30/01/2015 ; 03/04/2015 de 20h à 21h30
Tarif: 18 € la soirée - 45 € les 3 soirées