

- PROGRAMME INCLUSION 2022 -

- REJOIGNEZ-NOUS -

Le Temps d'une Pause

avec

VALLOIRES

Domicile

« une parenthèse »

« un temps culturel »

« le bien être pour tous »

EN ROUTE POUR LA DÉTENTE

« prends soin de ton handicap »

« **détente et vous** » « bien vieillir »

« **le bonheur est dans l'inclusion** »

« LAISSEZ-VOUS ACCOMPAGNER VERS LE BIEN ÊTRE »

« laisse tomber ton handicap »

« un temps pour soi »

« être ensemble »

prends ton envol

ACTIVITÉS GRATUITES EN FAVEUR DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP
(LIÉE À UNE PATHOLOGIE OU À L'ÂGE), EN PERTE D'AUTONOMIE AINSI QU'AUX AIDANTS FAMILIAUX.

Yoga Nidra / Méditation

à l'Abbaye de Valloires

→ par Yoga Baie de Somme (Sabine Bréant)

Le Yoga Nidra est un état de conscience, entre le sommeil et l'éveil. C'est une relaxation complète du corps, tandis que l'esprit reste éveillé.

Pranayama : Comment mieux apprivoiser son souffle ? Par des méthodes simples et ancestrales du Yoga, il est possible de ralentir le mental, augmenter sa capacité respiratoire grâce au Pranayama.

14 AVRIL
2 JUIN
18 AOUT
20 OCTOBRE

DE 14H30
A 16H30

Socio-esthétique

à Valloires Domicile - Crécy-en-Ponthieu

par Le Chemin des Sens

Outil de médiation corporelle, revaloriser et restaurer l'estime de soi par un accompagnement à la réconciliation entre le corps et l'esprit.

22 AVRIL

1 JUILLET

30 SEPTEMBRE

DE 14H
A 16H

Sylvothérapie

par Lanchais Bettina

→ au Bois des Arbrets St Riquier

Cheminons dans le cocon boisé, en marche d'ouverture du cœur, au contact du souffle, les sens en éveil, une pause pour écouter la forêt et le corps apaisé, rencontrer nos amis les arbres, pour un moment de profonde connexion.

5 JUILLET

DE 14H
A 17H

Relaxation Do in, Shiatsu

→ par Marie Berly

à l'Abbaye de Valloires

Les pratiques de l'auto-massages et du shiatsu sont des pratiques qui permettent de découvrir/redécouvrir le corps, d'apaiser les tensions par la respiration, le massage, les étirements, les mobilisations.

2 MAI
11 JUILLET
5 SEPTEMBRE
14 NOVEMBRE

DE 14H30
A 16H30

13 JUN
24 AOUT
12 SEPTEMBRE
10 OCTOBRE

DE 14H
A 15H

Art Thérapie

à l'Abbaye de valloires
Annie Pierre Planchon

L'Art-Thérapie pour exprimer ses joies ou ses peines en couleurs, sans faire de prouesses, juste voguer d'une forme artistique à une autre pour entreprendre un voyage au coeur de soi. Une aventure accessible à tous sans exception.

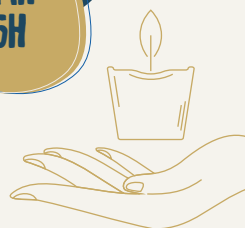
Yoga du Rire

à Valloires Domiciles (Crécy-en-Ponthieu)
par Relax en Bulle (Nicolas Dubar)

Rire est bon pour la santé, pourquoi s'en priver ? Le rire permet de vider son esprit, se défouler, se remplir de positif. Il unifie et crée ou renforce les liens entre les personnes. Les participants retrouveront leur âme d'enfant et sortirons de la séance en pleine forme, sans plus de soucis.

29 AVRIL

DE 14H
A 15H



29 AVRIL

DE 15H30
A 16H30

Relaxation sonore

par Relax en bulle (Nicolas Dubar)
à Valloires Domiciles - Crécy en Ponthieu

Lors de ce voyage sonore, les participants sont invités à se détendre, à lâcher prise et à se reconnecter à eux même. Confortablement installés, ils porteront leur attention sur les sons des divers instruments qui les aideront à aller de plus en plus profondément dans la détente.

Atelier Création Musicale

à l'Abbaye de Valloires

Venez découvrir vos talents par la création musicale et vocale, et pourquoi ne pas créer votre propre son !

Contactez-nous pour plus d'informations sur les dates et horaires.



Atelier Huiles essentielles

par Paola Maillart - Marecaille (Naturopathe)
à l'Abbaye de Valloires

*Stress, troubles du sommeil, difficultés de digestion...
La naturopathie peut vous aider à travers ses
méthodes naturelles comme les huiles essentielles.*

27 JUIN

DE 14H
A 16H

24
NOVEMBRE

DE 14H30
A 16H30

Conscience corporelle

par Lanchais Bettina
à l'Abbaye de valloires

*Relaxation rythmée par des ambiances douces,
Passer un moment de découverte, de lâcher prise du corps et
du mental et de détente afin de stimuler les différents sens
grâce aux énergies, aux sons, aux vibrations.*

Sophrologie

par Oxyjen et vous
(Jenny Branswyk)
à l'Abbaye de Valloires

*Détente et respiration sont les maîtres mots de la sophrologie,
une méthode psycho-corporelle qui vise la connaissance de soi et l'équilibre entre les émotions, les pensées et le corps.*

5 AOUT
28 OCTOBRE

DE 14H
A 16H

Sonothérapie

par Evasion Sonore
à Abbeville et l'Abbaye de Valloires

21 JUILLET
11 AOUT
28 SEPTEMBRE

DE 14H
A 16H

*Relaxation rythmée par des ambiances douces, passez un
moment de découverte, de lâcher prise du corps et du mental et
de détente afin de stimuler les différents sens grâce aux
énergies, aux sons, aux vibrations.*





Espace Snoezelen

par Les sens du son (Roulotte multi-sensorielle)
à l'Abbaye de Valloires et Abbeville



La Roulotte Multisensorielle: une salle Snoezelen et de Bien-être itinérante sur les routes des Hauts-de-France.



Sophrologie - Atelier Sommeil

par Ingrid Rensonnet
à l'Abbaye de valloires



Adopter un meilleur sommeil.

La sophrologie permet de développer une respiration adaptée entre les cycles de sommeil afin de faciliter un retour au calme.



Ateliers fleurs de Bach

par Paola Maillart-Marecaille (Naturopathe)
à l'Abbaye de Valloires

Stress, troubles du sommeil, difficultés de digestion... La naturopathie peut vous aider à travers ses méthodes naturelles comme les fleurs de Bach.



Equicie (cheval médiateur)

La Somme de nos Pas
Centre Equestre Gapennes



L'équicie est une médiation « thérapeutique » par le cheval qui s'appuie sur la création d'un lien, d'une relation positive entre l'animal et la personne pour aider celle-ci à améliorer son quotidien. Cette pratique apporte, selon les besoins, un bien-être physique, psychique et émotionnel, elle aide à développer communication et confiance en soi, à prendre soin des autres et de soi, à se relaxer et prendre du plaisir au contact du cheval.



Visite Guidée

Abbaye de Valloires et Jardin

à l'Abbaye de Valloires

Découvrir l'histoire de l'Abbaye de Valloires pour ensuite flâner paisiblement dans les jardins qui l'entourent.



"En route vers l'intergénérationnel"

Au lycée de Marquenterre de Rue

Transmission de savoir autour d'ateliers culinaires et de bien-être avec les étudiants du lycée de Marquenterre de Rue.

Ciné-conférence

au Chéma Le Cyrano de Crécy en Ponthieu

« Rendez-vous pour une après-midi cinéma autour de l'inclusion. »



Café-Rencontre

aidant familiaux avec la Plateforme de répit de la Nouvelle Forge d'Abbeville.

à Abbeville. *Contactez-nous pour en savoir plus sur les autres dates.*



16 JUN de 14h à 16h

Presque (comédie dramatique « on ne naît pas l'homme on le devient »)

22 SEPTEMBRE de 14h-16h

Maison de retraite (comédie)

17 NOVEMBRE de 14h-16h

On est fait pour s'entendre (comédie romance : « Antoine semble n'écoute rien ni personne... »)

Spectacle vivant

avec la compagnie théâtrale "La belle histoire" autour de la thématique de l'inclusion, émotions garanties ! :
Contactez-nous pour en savoir plus sur les dates et horaires.
Lieu : Abbaye de Valloires.

Tous ! au Théâtre

Profiter d'un moment de bien-être par l'art du théâtre : **détente et humour garanti !**

Le Préo Saint-Riquier
Contactez-nous
pour en savoir plus sur
les dates et horaires.

10 MAI

DE 14H
A 17H

Moment pour soi, Aidants/Aidés

par Valloires Domiciles
à l'Abbaye de Valloires et à la Chartreuse de Neuville-sous-Montreuil
Les 2 Abbayes se rassemblent pour proposer un moment de ressource et de répit.

Les aidés : Un temps de bien être sophrologie vous est proposé dans le cadre de l'Abbaye de Valloires.

Les aidants (proches qui les accompagnent au quotidien) : Un moment de répit grâce à la visite de la Chartreuse et des jardins dans la convivialité.

Pont de rendez-vous : Abbaye de Valloires (transport prévu pour la Chartreuse)

Conférence

Témoignage proche aidant handicap

Présentée par Sandrine accompagnée d'un Psychologue

« Dans une atmosphère bienveillante et de libre parole Sandrine viendra témoigner avec Sylvain de leur parcours de vie autour du handicap ».

Le 19 mai de 18h30 à 20h30
à l'Abbaye de Valloires



Chaque activité est
adaptée et
accessible
à tous.



Abbaye de



C'était le programme INCLUSION 2022

Le Temps d'une Pause

avec



Activités gratuites en faveur des personnes en situation de handicap (liée à une pathologie ou à l'âge), en perte d'autonomie ainsi qu'aux aidants familiaux.

REJOIGNEZ-NOUS

Rapprocher vous de nos services pour connaître les modalités de votre transport et accompagnement au besoin.

Inscription obligatoire 1 semaine
au plus tard avant l'atelier au

03 22 29 62 62

vdsolidarite@valloires.com

23 route de Rue 80150 Crécy-en-Ponthieu

(Référente : Mme MERCHEZ MYLENE),
nous pouvons venir vous chercher,
préciser à l'inscription si difficulté de
mobilité !

Pour les dernières actualités
suivez-nous sur notre page facebook

Valloires Inclusion Solidarité

