

NATURE ALCHIMIE



Reconnexion à soi,
à l'autre et
au vivant

SANTÉ – INSERTION – BIEN ÊTRE
PAR LA MÉDIATION NATURE

Ecothérapies | Plantes et aroma
Immersion montagne (adaptée) | Ateliers
Stages de remobilisation | Ressourcement
Programmes ciblés | Séminaires
Conférences – évènements

Médiation pleine nature

La vie contemporaine tend à nous éloigner de la nature et du sens de la communauté. Cela peut entraîner une perte de repères, d'élan vital, parfois jusqu'à une certaine déconnexion.

Or le **contact à la nature est un facteur protecteur et régulateur** fondamental pour **notre santé physique et mentale**. Nous en avons besoin pour notre équilibre et résilience.

Nature alchimie propose différentes voies de « **renaturation** », adaptées à des publics variés pour une **remobilisation des ressources et de l'élan évolutif**, tout naturellement.

Nos écothérapies forment une approche thérapeutique globale qui passe par le contact à la nature ou en interaction avec ses éléments, pour équilibrer :

- la personne : dans sa dimension corporelle, émotionnelle, sensorielle, de cœur et d'esprit.
- le collectif : en retissant les liens entre l'individu, le groupe et le milieu naturel.

En pleine nature (contraction de pleine conscience et nature), c'est **l'émergence** du potentiel individuel et collectif qui se déploie, dans sa beauté et poésie.



1. Santé



Programmes d'écothérapie – santé

Cycle d'ateliers de **ressourcement** pour les personnes souffrants de **douleurs et maladies chroniques** (y compris dans les champs de la santé mentale, troubles du comportement alimentaire et obésité).

- + Programmes pour les **proches aidants**
- + Cercles de parole et soutien à thème

- Une reconnexion et recherche d'équilibre grâce aux **écothérapies***, outils psycho-émotionnels, somatiques et naturopathiques.

- Cultiver **sens, résilience, acceptation et lien**, grâce au contact **régénérateur** avec la nature.

Ateliers/consult' Prévention

En santé globale et mentale (dépression, trauma, anxiété, addiction, vie affective/sexuelle)

Ateliers : résilience, gestion du stress/émotions, estime de soi, libération émotionnelle, cercles de partage, attachement et liens, pratiques corporelles et pleine conscience, art thérapies...

Consultations : en psychothérapie/naturopathie
+ Programmes adaptés pour les jeunes

Immersion nature inclusives

Rando et balades sensorielles « Ti pas ti pas » pour les personnes aux **besoins spécifiques** ou en situation de **handicap**.

Rythme, modalités et accompagnement adapté dans le respect des **forces** de chacun.

2. Bien-être



Stages et formations grand public

Journée ou week-end thématiques

- Naturopathie, plantes, santé naturelle
- Huile essentielle péi, distillation, aroma-olfaction
- Méditation, respiration, mouvement conscient...
- Emergence et exploration émotionnelle des parts de soi, besoins, créativité, liens, identités...
- (Eco)psychologie, médiations thérapeutiques (corporelle, art-thérapie, écothérapie*)

Rando/bivouac tout public

Activité physique nature et découverte d'un patrimoine naturel et culturel exceptionnel avec un focus sur la richesse de la botanique locale
+ Sorties pédagogiques pour les scolaires/jeunes

Séminaires d'entreprises

Nourrir les liens d'équipe par un temps de ressourcement et d'expérimentation partagée avec les médiations par la nature et la créativité au service de l'intelligence collective et interculturelle.
Programme sur mesure, possible en montagne



3. Insertion



Stage de redynamisation

Par la reconnexion à la nature, à soi et à la relation (avec les écothérapies*)

Pour développer : **compétences psychosociales, intelligence émotionnelle, affirmation de soi, sens, ressources individuelles et outils...**

En intégrant la :

- **voie du défi** : Dimension physique, sportive, d'ouverture. Se découvrir à partir de ses forces et faiblesses dans un milieu porteur de dépassement
- **voie du « senti »** : Dimension émotionnelle, sensitive. Se découvrir à partir de ses (re)ssentis, ses talents, sa créativité.

*LES ECOTHERAPIES CONCRETEMENT

Des propositions au contact de la nature ou en interaction avec ses éléments :

Marche, sylvothérapie (bains de forêt), pistage, observation faune/flore, techniques de régulation émotionnelle, renforcement physique, pleine présence, expression corporelle consciente, reconnexion sensorielle aux éléments, activités nocturnes/crépusculaires, walk and talk, land-art et médias créatifs, hygiène vitale, contes, pratiques de défi, cercle de parole, jeux coopératifs et de rôle, alimentation, écriture en nature...

4. Transition écocitoyenne



Conférences, évènements Cercles de parole et partage

La transition **écologique** concerne notre rapport à l'environnement, mais c'est aussi notre **rapport au monde** que nous sommes appelés à nous réapproprier et refonder, pour une **société plus harmonieuse**.

Nos évènements abordent des thèmes tels que : *décroissance, simplicité volontaire, alimentation, non violence, économie sociale solidaire, écoféminisme, agro-écologie...*

Contact

Nous travaillons avec les particuliers et les institutions/associations locales (structures de santé, maisons de quartiers...).

Nous faisons aussi de la **formation**. N'hésitez pas à prendre contact avec nous (catalogue détaillé sur simple demande)

alter.ideo@gmail.com

Anne-Sophie CUQ, volet santé : 0789 17 14 89
Psychologue clinicienne, Naturopathe
www.annesophiecuq.com

Clément SERY, volet insertion : 0693 84 29 22
Accompagnateur en Montagne, éducateur sportif,
coordinateur de formation
www.racinereunion.re