



**Pôle
inclusion
sociale**

Intégrer la diversité. Ralentir le vieillissement cérébral et physique. Favoriser l'harmonie intergénérationnelle.

Les ateliers VIVRE ENSEMBLE

- Pour les familles, les personnes en difficulté sociale, en conditions de vie précaires .
- Pour les aînés.
- Pour les personnes en situation de déficience ou handicap mental, moteur, sensoriel ...



**Votre contact APESRA pour plus d'informations
ou pour bénéficier d'une séance découverte**



Le programme **VIVRE MIEUX** au sein de la structure en gouvernance partagée d'APESRA (Approche Psychocorporelle Energétique & Spirituelle de la Relation d'Aide)

a actuellement comme mission de mener, développer et promouvoir des **actions unifiées et innovantes d'humanité**, autour de 3 pôles :

- **Santé et prévention**
- **Thérapeutique**
- **Inclusion sociale**

**APESRA, une méthode qui unifie : Danse - Mouvement
Respiration - Méditation - Toucher relationnel guérisseur
Energetic Healing Process - Ecoute active - PNL
Accompagnement relationnel & vibratoire**



**Pôle
santé &
prévention**

S'approprier des outils concrets pour prendre soin de soi au niveau physique, émotionnel et mental

Améliorer la qualité de vie, l'aisance physique. Connecter corps-cœur-esprit aux forces d'élan vital. Partager en lien avec l'autre. Accompagner la résilience



**Pôle
Thérapeutique**

Les ateliers VIVRE MIEUX, SOIGNER MIEUX



- Pour les professionnels de la santé et de la relation d'aide.
- Prévenir de **l'épuisement** et des **TMS** (troubles musculo-squelettiques).
- Optimiser la **santé globale** (individuel et groupe).
- **Focus QVT** dans les établissements de santé et médico-sociaux.

Les ateliers VIVRE EN CONSCIENCE



- **Auto-soins corporels et énergétiques en nature ou en salle.**
- Une approche douce, holistique, accessible à tous pour vivre mieux avec soi-même, les autres et son environnement.
- Stimuler la confiance en soi, sa joie de vivre et sa vitalité.

Les ateliers L'ACTE DE VIVRE

- Réhabiliter le désir de vivre **après un choc traumatique ou traumatisme du développement.**

Les ateliers VIVRE

- **Mieux être & connaissance de soi.**
- **Santé mentale.**
- Vivre pleinement **après une maladie, un deuil, un burn-out, une lésion corporelle.**
- Retrouver son autonomie et l'envie des loisirs.
- Réintégrer sa vie familiale, le monde professionnel.



Les Cercles de Vie

- Thérapie de soutien par **l'expression de la parole et la danse unifiée**

L'écoute solidaire Le coaching de vie

- En individuel

