ENVOL

cycle d'ateliers

Sortir du mode survie et retrouver de la sécurité à l'intérieur de soi

Un cycle d'ateliers collectifs pour comprendre son système nerveux, apprendre à se réguler et retrouver de l'énergie et de la confiance, pas à pas.

Pour qui ?

Pour tous les publics, jeunes, adultes et seniors. Nous avons tous un système nerveux qui fonctionne de la même façon. Ce cycle s'adresse à toute personne qui vit du stress, de la fatigue, de l'épuisement ou un manque de confiance, et qui veut retrouver un équilibre.

Ce que vivent les participants

- Comprendre leurs réactions grâce à la théorie polyvagale, expliquée simplement
- Reconnaître leurs états intérieurs, sans jugement
- Expérimenter des outils concrets : yoga doux adapté à tous les corps, respirations, automassages, journalisation
- Repartir avec des pratiques courtes à refaire chaque jour, chez soi

Aucune expérience du yoga n'est nécessaire. Les pratiques respectent le corps là où il en est.

Qui suis-je ?



Je suis Amélie, alias Âme Ailes, professeure de yoga spécialisée dans la régulation du système nerveux autonome, fondatrice de Namastechno et de l'association Liaison 2 Cœurs.

Mon parcours est une histoire de reconstruction. J'ai traversé le stress chronique, l'épuisement et les dépendances, et j'ai exercé le métier d'intervenante à domicile. Je transmets aujourd'hui les outils qui m'ont aidée à me relever, avec simplicité, douceur et bonne humeur.

Le format

- 8 ateliers, un tous les 15 jours, sur environ 4 mois
- Durée : environ 3h30 par atelier
- Groupe fermé : les mêmes participants du premier au dernier atelier
- En présentiel dans vos locaux, ou en ligne en visio
- Supports remis : un carnet de bord imprimé, avec le tableau des états et le tableau des ruptures, et un PDF par thème envoyé par mail

Tarifs

Cycle complet en présentiel (8 ateliers)	**2 800 €**
Cycle complet en ligne (8 ateliers)	**2 200 €**
Atelier découverte (3h30) : les quatre sources d'énergie et comprendre notre système nerveux *Déductible du cycle complet si vous poursuivez*	**350 €**

Tarifs pour un groupe de 12 personnes maximum, supports inclus.

Frais de déplacement : inclus jusqu'à 30 km de Millau. Au-delà, 0,60 € par kilomètre, aller et retour.

Ce cycle peut s'inscrire dans un appel à projets (Conférence des financeurs, ARS) ou dans un budget de prévention ou de qualité de vie au travail.

Le déroulé

Besoin humain — *Thème système nerveux*

Le cycle commence par un atelier sur les quatre sources d'énergie (physique, mentale, émotionnelle, spirituelle) et sur le fonctionnement de notre système nerveux autonome (SNA). Il explore ensuite, atelier après atelier, les grands besoins de l'être humain, en avançant pas à pas des objectifs de survie vers les objectifs de vie.

1. **Les quatre sources d'énergie** — *Comprendre notre SNA*
2. **La sécurité** — *Les objectifs de survie*
3. **Les sensations** — *Reconnaître ses états*
4. **La confiance et l'action** — *Les respecter*
5. **L'amour** — *Développer des ressources*
6. **La communication** — *Revisiter les histoires que l'on se raconte, en sécurité*
7. **L'intuition** — *Choisir*
8. **La conscience** — *Vivre à partir de ses objectifs de vie*

Chaque atelier associe un temps de compréhension, un exercice en groupe et une pratique corporelle.

Amélie Vergrucht, *Âme Ailes*

contact@namastechno.com namastechno.com

Ces ateliers s'inscrivent dans une démarche de bien-être et de prévention. Ils ne remplacent pas un suivi médical ou psychologique.