



Le RÉSEAU LOIRET SANTÉ

organise

une journée inter-disciplinaire
de formation et de prévention

Bien – Être des Acteurs du Soins

Samedi 14 JANVIER 2017

Maison des associations
Place Sainte Beuve
45100 Orléans La Source



Présentation, échanges et ateliers pratiques, ouverts à tous
conçus et animés par des professionnels du Réseau Loiret Santé

**Sophrologie • Musico-Phoniatry
Méditation de Pleine Conscience
Qi Qong • Art Martial Sensoriel
Relaxothérapie • Technique Nadeau
Toucher Massage • Jeu Vivant au travail**

rls.45@yahoo.com
reseauloiretsante.org

en partenariat avec la



INTERVENANTS - SAMEDI 14 JANVIER 2017

10 ateliers conçus et animés par 9 membres du Réseau Loiret Santé et par la FRAPS :

1. **Joëlle Roché, sophrologue certifiée RNCP, instructrice en MBSR** : ateliers de découverte de la Méditation de Pleine Conscience (Mindfulness) qui consiste à diriger l'attention sur le moment présent et accueillir les sensations physiques, l'humeur, les pensées sans jugement de valeur et avec bienveillance. C'est un entraînement de l'esprit pour prendre soin autrement du stress, des émotions difficiles, des pensées négatives, des douleurs ... et accueillir la vie plus pleinement.
2. **Aurore Marion, sophrologue certifiée RNCP** : 2 ateliers en sophrologie ; 1- apprendre à détendre son corps et se débarrasser des tensions. 2- revivre sa respiration, en faire une alliée pour la sérénité.
3. **Isabelle Jaques, sophrologue certifiée RNCP** : 2 ateliers en sophrologie ; 1-se libérer des tensions physiques et psychiques. 2- prise de recul par rapport à soi et au quotidien.
4. **Dr Isabelle Marié-Bailly, phoniatre au CHRO, musicothérapeute** : ateliers en musico-phoniatry d'expérimentation ludique de l'art de la parole, de la musique et du chant au service de la bienveillance ; pose de voix en mouvement avec les 6 sons chinois ; atelier à médiation sonore, écoute et improvisation vocale en co-animation avec Olivier Anselme.
5. **Olivier Anselme, relaxothérapeute** : Passer de "je crois ce que je vois" à "je vois ce que je crois" c'est aller voir et défaire les vieux schémas et conditionnements afin de "découvrir" notre véritable nature. C'est passer "du risque de vivre au plaisir d'exister". Accompagnement thérapeutique au travers de la méditation Intégrative, la Communication Non Violente ; le Jana yoga (travail de questionnement dans l'inspiration De Byron Katie "the work")
6. **Dr Marie Christine Boutrais, chef de service de l'UCSA du CHRO, praticienne Qi Gong** : "Nous vivons dans une société qui nous pousse à négliger les merveilleuses possibilités du corps, je veux parler de nos capacités à utiliser le Chi pour nous protéger et nous ressourcer, nous vivifier et grandir"
7. **Association AMSARE, Dr Catherine Dumont-Coret, médecin fasciathérapeute et Sylvain Guipaud, metteur en scène, clown sensoriel**, tout deux formés à la Pédagogie Perceptive® spécificité Art Martial Sensoriel® et formateurs à l'École du Geste. L'AMS fait partie des arts martiaux non violents. Il vise à développer une combativité constructive vis à vis de soi, de l'autre et de son environnement, à partir d'un éveil de ses perceptions internes et de son ressenti corporel. Il permet ainsi un passage à l'action plus cohérent.
8. **Irène Bernard, Professeur de Technique Nadeau, agréée par le Centre Colette Maher (Québec)** : ateliers : venez essayer les premiers pas de la Technique Nadeau en 10 exercices qui préparent la mise au point de 3 mouvements, faciles à répéter chez soi, chaque jour, jusqu'à exécuter 1200mouvements en 20 minutes.
9. **FRAPS, L'antenne Loiret de la Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé, Région Centre Val-de-Loire**, animera un atelier découverte du jeu "Vivant au travail. Prévenir le burnout le temps d'une pause." Ludique, ce jeu de 45 cartes illustrées pose les questions essentielles pour une prévention efficace du stress chronique au travail. Il est structuré en 6 familles de cartes: sens, ressources, bilan, limites, corps, pratique.
10. **Yvonne Cano, infirmière DE au CHRO, toucher-massage** : mini-atelier individuel de détente, sans pré-inscription préalable. Le toucher massage est une méthode qui développe sa façon d'être ; elle permet d'accompagner, de rassurer, de détendre. L'avantage de ce toucher permet au soignant de faire une pause lui permettant de se ressourcer, de récupérer. Cette récréation est aussi une re-création et permet au soignant de se remotiver après avoir pu lâcher prise et avoir eu la sensation d'être pris en compte.

L'équipe d'accueil du Réseau Loiret Santé :

Dr Philippe Guille Des Buttes, président du RLS, algologue en soins palliatifs au CHRO ; **Dr Isabelle Marié-Bailly**, secrétaire du RLS, phoniatre au CHRO, directrice MUS'E ; **L'association MUS'E**, co-fondatrice du RLS, **Pierre Yves Beaufils**, trésorier du RLS, **Lydia, Céline et Marie-Noëlle** ; **Catherine Gauthier**, cadre de santé au CHRO.

PROGRAMME - SAMEDI 14 JANVIER 2017

9h30-10h Accueil – Présentation de la journée et du RLS
 Dr Philippe Guille Des Buttes, président du RLS
 Dr Isabelle Marié-Bailly, secrétaire du RLS

10h-11h30 1 ou 2 ateliers pratiques, parmi 7 au choix

11h30-12h30 Rencontres informelles - Atelier 10 libre

12h30 -14h Pause repas tiré du sac - Atelier 10 libre

14h-15h30 1 ou 2 ateliers pratiques, parmi 7 au choix

15h30 -15h45 Pause - Atelier 10 libre

15h45-17h15 1 ou 2 ateliers pratiques, parmi 6 au choix

17h15-18h Rencontres informelles - Atelier 10 libre - Clôture de la journée



10h-11h30	4-Musico Phoniatrie	5-Relaxothérapie	1-Méditation de Pleine Conscience	8-Technique Nadeau	9- Jeu FRAPS	7-Art Martial Sensoriel	2-Sophrologie : se libérer des tensions
14h-15h30	10-Toucher Massage	4 et 5-Médiation Sonore	6-Qi Qong	3-Sophrologie : se libérer des tensions	9- Jeu FRAPS	7-Art Martial Sensoriel	2-Sophrologie : respiration
15h45- 17h15	9- FRAPS 10-Toucher massage	5-Relaxothérapie	1-Méditation de Pleine Conscience	3-Sophrologie : prise de recul	8-Technique Nadeau	6-Qi Qong	

MODALITÉS FINANCIÈRES

Non adhérent (le tarif inclut l'adhésion de 15€ au RLS) : Journée : 50 € Matinée : 25 € Après-midi : 30 €
 Adhérent à jour de sa cotisation 2016-2017 : Journée : 35 € Matinée : 15 € Après-midi : 20 €
 Réduction de 5 € pour toute inscription, avant le 10 décembre 2016.

MODALITES PRATIQUES

Prévoir une tenue souple et confortable pour les différents ateliers, une bouteille d'eau et un pique-nique à manger sur place. Accessibilité aux personnes en fauteuil : l'entrée se situe côté Avenue John Kennedy, au niveau du trottoir. Un interphone se trouve à la droite de l'entrée. Un ascenseur mène au rez de dalle pour le hall d'accueil.

RENSEIGNEMENTS - CONTACTS



Dr Philippe Guille-des-Buttes : 06 61 41 86 93
 Dr Isabelle Marié-Bailly : 06 76 02 62 44

rls.45@yahoo.com
reseauoiretsante.org

