



ATELIERS MIEUX-ÊTRE EN MILIEU SCOLAIRE

Apprendre à utiliser des ressources de « **bien ÊTRE avec Soi pour mieux VIVRE ensemble** ».

Lors de mes interventions au sein des écoles, de la maternelle au post-bac, j'enseigne aux élèves et aux équipes éducatives des techniques de sophrologie, d'hypnose, d'EMDR-Vie, de psychologie positive, des mudras, des auto-massages et points de digipression, pour :

- mieux gérer son stress et ses émotions
- booster confiance en soi et estime de soi
- améliorer la qualité de son sommeil
- développer attention, concentration et mémorisation
- se préparer mentalement
- se projeter positivement vers demain.

Renforcer l'AUTONOMIE de chacun au quotidien.



Ensemble, construisons votre projet et contribuons à un monde plus doux, plus harmonieux et plus serein !

SUR RDV

Chez vous
44 117 Saint-André-des-Eaux

Maison de Santé
74 bis, rue Roger Salengro
44600 Saint-Nazaire

Dohom, centre de bien-être
Résidence Adonis
53 av. Franchet d'Esperey
44500 La Baule

Atlantis, centre de thérapie aquatique
4 avenue de la Châtelaine
44500 La Baule

Humain
Accompagnement
Prendre soin
Inspiration
Energie
Sophrologie



ME CONTACTER
06.43.46.78.60
nathaliederthe@therhapiés.com
www.therhapiés.com

Prendre soin du *corps*
apaiser le *coeur*
libérer l'*esprit*



Ther' **HAPIES**

NATHALIE DERTHE
Sophrologue enseignante tous publics
Thérapeute psycho-corporelle : Hypnose, EMDR, Aqua-Sophrologie
Intervenante en milieu scolaire, en association, en entreprise.



Vous êtes en quête de moyens de **reconnaître, féliciter et encourager** le travail de vos équipes, et d'impulser leur motivation dans votre entreprise ?

BIEN-ÊTRE ET QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Aujourd'hui, les entreprises ont tout à **gagner** à miser sur le bien-être de leurs équipes, pour en **récolter les bénéfices**.

Bien-être des salariés rime avec **efficacité, performance** et donc : **rentabilité**.

Bénéficier d'une pause régulière de déconnexion favorise la **concentration**, libère la **créativité** et booste la **productivité**.

Favoriser une atmosphère où il fait bon vivre et travailler, où chacun se sent reconnu et respecté, est source de **motivation**, de **coopération** et d'**implication**.

Je vous propose 2 types d'accompagnement complémentaires :
- des ateliers de **sophrologie**, en collectif
- des pauses **massages** shiatsu assis, en individuel



Devis sur demande

Rituels bien-être aux huiles végétales et aux huiles essentielles biologiques.

Voyage essence-ciel 1h30 - 100 €
massage enveloppant et harmonisant

Envolée céleste 1h - 70 €
massage ressourçant personnalisé

Escale partagée 1h - 140 € / 1h30 - 200 €
massage en duo

Parenthèse allégresse 50min - 53 €
massage relaxant, réénergisant et harmonisant du dos et rééquilibrage énergétique

Escapade relax 15 à 30 min - 1 € / min
massage habillé assis sur siège ergonomique en cabinet, en entreprise et événementiel

Soins énergétiques : LaHoChi, Isis 1h - 60 €
pratiqués sur personne habillée, libération et réharmonisation

Descriptifs détaillés et tarifs sur
www.therhapias.com

Cours collectifs de sophrologie - tous publics dans la bienveillance, et le respect du rythme de chacun

Ateliers thématiques stress, émotions, sommeil, confiance en soi/estime de soi, sophro-méditations, marches sophro-méditatives en plein air...

Préparation aux examens scolaires gestion du stress, du sommeil, concentration et mémorisation, confiance en soi, prise de parole en public

Accompagnement à la naissance vivre ce nouveau cycle de la vie pleinement et sereinement, grâce à des exercices corporels et respiratoires en douceur.

Ateliers créatifs sophroludiques en duos parents/enfants, en petits groupes, un moment de complicité et de partages, grâce à des activités ludiques autour des émotions

Ateliers philo-sophro en petits groupes multi-générationnels, pour un moment mêlant relaxation, méditation et échanges philosophiques

Cercles de femmes se rassembler, se relier, écouter, être écoutée, s'écouter, se libérer, des cercles créatifs, art-thérapie, écriture...



Une bulle de douceur en apesanteur, pour se ressourcer en profondeur.

AquaTher'HAPIES

Une osmose des bienfaits de sophrologie, hypnose, EMDR et 3M -Massages-Mudras-Méditation- renforcée par l'EAU chaude, enveloppante et sécurisante.

Sophr'Ô en eaux chaudes

Au coeur d'un bassin à 35°, faire corps avec l'eau, se lier à elle, en confiance, comme on se laisse bercer par des bras maternels, en toute sécurité. Une reconnexion profonde à soi, une odyssée, jusqu'aux origines.

Aguasofro®

Séances individuelles et collectives de sophrologie, en milieu aquatique, public et privé, pour tous.

Ateliers aqua-sophroludiques

En petits groupes et en duo parents ou grands-parents/enfants ou ados.

Aqua-accompagnement à la maternité

séances futures mamans et post-partum

Important : nul besoin de savoir nager, ni de mettre la tête sous l'eau

Je vous accompagne, pour instaurer des voies de libération face aux problématiques de stress, douleurs, sommeil, anxiété, TAG, angoisses, TSA, phobies, TOC, addictions, états dépressifs, burn out, anorexie, boulimie, deuils, chocs émotionnels, stress post-traumatiques.

Sophrologie

méthode de relaxation dynamique pour développer la pleine conscience et l'équilibre corps/coeur/esprit

Hypnose éricksonienne

accéder à l'inconscient pour mobiliser ses propres ressources

EMDR

neurothérapie brève par mouvements oculaires pour désensibiliser et assimiler des informations traumatiques

Groupe de parole ados, adultes, mixtes

Prise en charge par de nombreuses mutuelles.

