

DES OUTILS ESSENTIELS POUR SE RESSOURCER A DOMICILE !

Musicothérapie
Réflexions guidées
Séances de relaxation
Témoignages
Récits...



COFFRET BIEN-ETRE

Spécial
Aidants
familiaux

Musicothérapie
Réflexions guidées
Séances de relaxation
Témoignages
Récits...

DES OUTILS ESSENTIELS
POUR SE RESSOURCER A DOMICILE !

*Prendre soin de vous
est vital !*

Une approche adaptée, pratique et efficace



- Répondre aux besoins spécifiques de l'aidant

Ce coffret, composé de 8 CD Audio, offre un espace de réflexion, détente et ressourcement pour les aidants familiaux. Notre approche répond aux besoins spécifiques de ce public, bien souvent soumis au stress et à la fatigue.

C'est une solution attractive, efficace et plus que jamais adaptée, que nous pouvons leur offrir.

- Optimiser la capacité d'accompagnement

Le COFFRET BIEN-ETRE Spécial Aidants familiaux représente une véritable alternative aux ateliers présentiels impactés par la crise sanitaire.

Les supports vont permettre à l'aidant de choisir le type de contenu et le moment opportun pour réaliser des séances d'accompagnement chez lui à domicile.

- Permettre un soutien régulier

Les différents outils qui composent ce coffret facilitent une pratique régulière, pour un meilleur ancrage des acquis en vue d'en multiplier les bienfaits : prise de conscience de son statut d'aidant, ressourcement psychologique, renforcement de la résilience, de la confiance en soi, amélioration du sommeil, etc.

Des supports faciles à utiliser



Les supports numériques apportent du soutien et un réconfort AUTREMENT. Les contenus sont utilisables à la carte et de manière pérenne. Un mode d'emploi permet une prise en main facile.

Le **coffret de CDs** peut être lu par toute personne ayant un lecteur CD ou DVD chez elle. Une session complète dure environ 50 minutes. Certaines plages peuvent être partagées avec la personne que l'on accompagne.

Le contenu de ce coffret peut aussi être proposé sur **clé USB**, facile à transporter et lisible sur ordinateur.



Nous personnalisons l'emballage du coffret avec le logo de votre structure pour mieux soutenir votre communication.

Dans chaque CD, des ressources variées

Chaque CD contient un ensemble de plages complémentaires : un temps de partage thématique, de la musicothérapie réceptive, une séance de relaxation, des témoignages et récits en relation avec les sujets abordés.



Réflexions & Musicothérapie

7 sessions pour aborder des thématiques majeures

Nous proposons des réflexions guidées autour des problématiques que peuvent rencontrer les aidants. Chaque temps de partage est suivi d'une plage musicale qui permet de prolonger librement la réflexion et de connecter avec ses propres ressources.

Séances de relaxation

Un espace de ressourcement physique avec l'eutonie

Nous proposons des temps de détente guidés pour préserver et renouveler les forces physiques et mentales. Nous avons choisi l'eutonie comme technique de relaxation pour son accessibilité auprès du grand public. Cette technique soutient le "tonus", notre vitalité de base.

Témoignages récits, poèmes...

Des suppléments pour mieux vivre la relation d'entraide

Cette approche rassemble des documents audio qui permettent de contacter son imaginaire, élargir ses horizons et s'identifier à des situations vécues par d'autres aidants afin d'accueillir autrement ce que l'on traverse.

Les thématiques



Etre aidant familial

Etre aidant, c'est une histoire de vie. Comprendre tout ce que cela implique et la nécessité de connaître ses limites

Se faire confiance

Identifier ses capacités
qualités et valeurs.
Cultiver un état d'esprit
Nourrir sa force intérieure

Prendre soin de soi

Il est vital d'introduire dans son quotidien des espaces-temps pour se ressourcer sur différents plans.

Trouver sa juste place

Comprendre la relation de dépendance. Comment trouver son territoire et adapter son comportement ?

Gérer l'émotionnel

Oser exprimer ses ressentis (colère, impuissance, tristesse...) mais aussi ses aspirations.
Respirer et lâcher prise !

Se retrouver

Réaliser qui l'on est. Etre fier de l'aidant que l'on est devenu. Mieux vivre notre chemin de vie.

Accueillir ce qui est

Donner du sens aux épreuves, s'ouvrir à la gratitude. Laisser partir ceux que l'on aime

MUSIQUE à PARTAGER

Ce dernier CD rassemble les musiques des différentes séances pour prolonger les acquis. A écouter aussi avec l'aidé,

Les intervenants



Pier d'Andréa

Artiste humaniste, musicothérapeute

Auteur compositeur interprète, je réalise des bandes sonores et des chansons thématiques au service de l'humain. J'œuvre auprès des enfants, des malades, mais aussi dans le secteur du handicap et de la vieillesse pour soutenir les états d'âme qui accompagnent les épreuves de la vie. Cela m'a amené à collaborer avec différents publics et à explorer les multiples chemins de la musicothérapie.

Je suis devenu aidant familial il y a 8 ans. J'ai ainsi pu étudier plus particulièrement les effets thérapeutiques de la musique et du son chez ce public confronté à des situations de vie souvent bien lourdes de responsabilités.

Claude Diologent

Professeur d'eutonie, enseignant, écrivain

Je suis professeur d'eutonie. Le but de cette méthode corporelle est d'entretenir le tonus musculaire pour préserver ses forces et se régénérer en libérant le corps des tensions et des raideurs. Fort de vingt années d'expérience, j'ai tout de suite adhéré à la proposition de Pier pour créer des séances de régénération à destination des aidants familiaux.

Je me suis formé en Suisse auprès de Gerda Alexander, fondatrice de l'eutonie, pendant quatre ans. J'organise depuis des stages grand public mais je suis aussi intervenu auprès du personnel soignant en maisons de retraite. Je suis par ailleurs enseignant de l'éducation nationale.



Écoutez le premier CD !

Découvrez les différents outils qui composent le coffret.
Cette présentation audio vous permettra d'apprécier la variété de contenus.

Plages

1 Présentation	04'42
2 Être aidant	13'43
3 Plage musicale	05'19
4 Découvrir l'Eutonie	06'24
5 Séance pratique	16'
6 Témoignage	03'26
7 Récit	04'10



Cliquez sur la flèche et votre navigateur internet s'ouvrira sur une page d'écoute où vous trouverez les différentes plages du CD 1.



Bonne écoute!



CONTACT

Pier d'Andréa

dandrea.pierre@gmail.com ~ Portable France +33 6 77 53 67 16

www.pier-dandrea.com