

# Château de la Motte Fénelon



## Les Ateliers Bien-être au Château de la Motte Fénelon



Séminaires Pauses Bien-être



Les séminaires sont souvent des séquences de travail intense durant lesquelles chacun doit maintenir une attention optimale. Vous savez qu'il est difficile de rester concentré lors de telles journées.

Nous vous proposons de ponctuer vos sessions de travail par des pauses bien-être, qui vous permettront de vous détendre, de regagner en énergie et d'accroître la cohésion de l'équipe.

Ainsi, à travers des ateliers ludiques, vous gagnerez temps et efficacité.

Nous sommes naturellement à votre entière disposition pour vous proposer les ateliers les plus adéquats, selon vos attentes.

Les « Bulles de relaxation »  
(Ateliers individuels)



## -> La Réflexologie



Le réflexologie est une pratique manuelle ancestrale qui fait partie des médecines naturelles. Elle est basée sur le fait qu'il existe des points réflexes dans les pieds, les mains et les oreilles, correspondant à chaque organe du corps. On stimule ces points par de l'accupression afin de réguler l'énergie et de rétablir l'équilibre du corps.

### Pour...

- Se relaxer, le stress étant à l'origine de nombreux dysfonctionnements physiques et psychiques
- Pour détoxifier l'organisme, car elle active la circulation sanguine et lymphatique

Pour une organisation sereine



Participant : 1 adulte

Durée : 30 minutes par personne

Tenue : confortable



## -> *La Relaxation Amma\**



La relaxation Amma est un art traditionnel chinois d'acupression. Il peut être dispensé de manière très simple, sur une chaise ergonomique, le massé\*\* est habillé. Il consiste en un enchaînement précis de pressions, de percussions, d'étirements et de « balayages » qui permet de soulager du stress et d'apporter un bien-être physique et mental.

### Pour...

- Une rapide pause... Le Amma relaxe très rapidement : 15 minutes seulement sont nécessaires pour bénéficier de ses bienfaits.
- ... Détendre la tête, la nuque, le dos, les épaules, les bras et les mains, et procurer tonus et vitalité à n'importe quel moment de la journée

Pour une organisation sereine



Participant : 1 adulte

Durée : 15 minutes par personne

Tenue : confortable

\* Cette activité est déconseillée aux femmes enceintes

\*\* Massages non-thérapeutiques ne répondant pas aux massages kinésithérapeutiques (décret N° 98-879 du 8/10/1996).



## -> *Le Shiatsu sur futon*



Il existe différents styles de Shiatsu, ayant comme dénominateur commun la pression des doigts (Shi=doigts - atsu=pression), telle que reconnue et enseignée au Japon. Nous vous proposons des séances d'une demi-heure, réalisées par une praticienne diplômée, qui saura travailler sur des problématiques qui vous sont spécifiques.

### **Pour...**

- Soulager des conséquences du stress: fatigue, anxiété, migraines, problèmes de sommeil, etc.
- Agir autant sur le plan physique que sur le plan psychologique

Pour une organisation sereine



**Participant** : 1 adulte

**Durée** : 30 minutes par personne

**Tenue** : confortable

Les activités « Détente ludique »  
(Ateliers de groupe)



## -> *L'Atelier Sophrologie*



La sophrologie caycédienne a été pensée par le professeur Alfonso Caycedo, un neuro-psychiatre, dans les années 60. Mêlant exercices de respiration, relâchement musculaire et conscience de soi, la sophrologie est un outil qui permet de vaincre le stress et de mieux se comprendre en s'écouter davantage.

### **Pour...**

- Mieux gérer son stress au quotidien
- Se familiariser avec cette méthode, véritable outil de développement personnel !

Pour une organisation sereine



**Participant** : Groupe à partir de 5

**Durée** : à partir de 1h

**Tenue** : confortable



## -> *L'Atelier Do-In*



Technique d'auto-massage chinoise comportant des exercices de frictions, de pressions et d'étirements, l'atelier est basé sur des exercices très simples. Il présente l'avantage de pouvoir être pratiqué n'importe quand, n'importe où. Un professeur qualifié vous enseignera l'autonomie dans le bien-être.

### **Pour...**

- Son côté ludique et relaxant
- Apprendre comment reproduire les bons gestes pour se détendre en tous lieux, en toutes situations!

Pour une organisation sereine



**Participant** : Groupe à partir de 5

**Durée** : à partir de 1h

**Tenue** : confortable



## -> *L'Atelier Yoga du rire*



Le cours de yoga du rire est dispensé par une professeure reconnue. Mélange d'exercices très simples, il est accessible à tout le monde. Créé par le Docteur Madan Kataria, le yoga du rire a des effets bénéfiques garantis sur l'humeur, le stress et la santé!

### **Pour...**

- Rire!
- Permettre à tous de passer un très bon moment, de sécréter des endorphines, de se détendre profondément

Pour une organisation sereine



**Participant** : Groupe à partir de 5

**Durée** : à partir de 1h

**Tenue** : confortable



## -> L'Atelier Qi-Gong



### Pour...

- Son invitation au voyage : tout en relaxant, le Qi-Gong laisse place à l'imagination par des exercices métaphoriques...
- Faire chuter les tensions nerveuses et le stress

Le Qi-Gong désigne un ensemble de pratiques énergétiques variées issues de la culture traditionnelle chinoise. Il utilise des mouvements lents et maîtrisés, associés à une respiration contrôlée et une concentration optimale.

Pour une organisation sereine



**Participant** : Groupe à partir de 5

**Durée** : à partir de 1h

**Tenue** : confortable



## -> L'Atelier Découverte Shiatsu



### Pour...

- Son approche culturelle, qui intègre une présentation du Shiatsu
- Se voir délivrer un savoir concret à utiliser au quotidien

Le Shiatsu est un travail sur l'énergie des méridiens... Vous souhaitez en savoir davantage? Participez à cet atelier en binôme, notre professionnelle vous initiera à cette technique de massage\* de bien-être qui pourra vous être très utile.

Pour une organisation sereine



**Participant** : Groupe à partir de 6

**Durée** : à partir de 1h

**Tenue** : confortable

\* Massages non-thérapeutiques ne répondant pas aux massages kinésithérapeutiques (décret N° 98-879 du 8/10/1996).

# Château de la Motte Fénelon



Nous restons naturellement à votre entière disposition  
pour tout renseignement

*Château de la Motte Fénelon, Square du Château, 59403 Cambrai Cedex*  
*Marie Tors, Chargée de mission « Bien-être au travail et événements d'entreprise au vert »*  
*marie.tors@cambrai-chateau-motte-fenelon.com*  
*Tél : 03 27 83 61 38*