**ATELIER DE RELAXATION**

**LE PROJET** :

Diverses raisons poussent les résidents vers de l’anxiété, de l’agressivité, des tensions où le corps et l’esprit sont continuellement en mouvement, pouvant provoquer une perturbation du rythme biologique de la personne.

Le but au travers de cet atelier est d’intervenir auprès de personnes qui ont des troubles de comportement occasionnels ou permanents.

**Objectifs principaux :**

Apporter une détente physique et mentale (procurer du bien-être)

Apaiser les troubles du comportement

Contribuer à la prise de conscience du corps

Développer une communication différente (toucher, regards, sourires…)

Stimuler le sens du toucher et le sens olfactif

**Nombres de personnes** :

Il peut varier en fonction de l’état de santé de certains résidents, ainsi que de leur volonté. Il sera de cinq en général (prévoir en moyenne 20 minutes par personne + la préparation du matériel).

**PERIODICITE**

Il est important de faire quelque chose de régulier et qui puisse durer afin qu’un maximum de résidents puisse en bénéficier.

Il serait bien de planifier l’atelier une fois par semaine.

**LIEU**

Dans la salle « ateliers thérapeutiques » spécialement aménagée à cet effet ou directement dans les chambres des résidents.

**LA DUREE**

Les après-midi de 14h00 à 16h00.

**MATERIEL**

Tube de crème hydratante ou huile de massage neutre (éviter tout type d’allergie)

Flacon d’huile essentielle avec bruleur

Boites d’encens

Poste audio

CD musique relaxante

**DEROULEMENT**

Si la séance se déroule dans la salle atelier thérapeutique, nous pouvons parfumer cette pièce au préalable fonction des préférences olfactives des personnes.

Il sera préférable dans un premier temps de commencer par des mots doux et rassurants, puis de poursuivre par des massages doux (effleurage) avec une crème hydratante afin que les résidents ne se sentent pas agressés et puissent se décontracter.

Chaque séance sera accompagnée d’une musique de fond (zen) et parfumée à l’aide d’huiles essentielles diffusée (sens olfactif).