

NATURE ALCHIMIE



Reconnexion à soi,
à l'autre et au vivant

SANTÉ – INSERTION – BIEN ÊTRE
TRANSITION ECO-CITOYENNE

PAR LA MÉDIATION NATURE ET LES
ÉCOTHÉRAPIES

Immersion montagne (adaptée) | Ateliers
Stages de remobilisation / ressourcement
Accompagnement thérapeutique
Séminaires d'entreprise | Conférences

“Médiation pleine nature”

La vie contemporaine tend à nous éloigner de la nature et du lien à l'autre (écrans, individualisme, urbanisation...). Cela peut entraîner une perte de repères, d'élan vital, parfois jusqu'à la déconnexion.

Or le **contact à la nature est un facteur protecteur et régulateur** fondamental pour **notre santé physique et mentale**. Nous en avons besoin pour notre équilibre et résilience.

Nature alchimie propose différentes voies de « **renaturation** », adaptées à des publics variés pour une **remobilisation des ressources et de la personne dans ses différentes dimensions**, tout naturellement.

Nos écothérapies forment une approche thérapeutique globale qui passe par le contact à la nature ou en interaction avec ses éléments, pour équilibrer :

- la personne : au niveau corporel, émotionnel, sensoriel, relationnel, mental...
- le collectif : en retissant les liens essentiels entre l'individu, le groupe et le milieu naturel.

En pleine nature (contraction de pleine conscience et nature), c'est **l'émergence** du potentiel individuel et collectif qui est invité à se déployer, grâce la poésie du vivant.



1. Santé



Public : entre prévention et soutien

Personnes aux besoins spécifiques, en situation de handicap ou de vulnérabilité, touchées par :

- **maladies chroniques** (y compris cancers, troubles de santé mentale, addictions, troubles du comportement alimentaire...)

- **neurodiversité**

- **psychotraumatismes** ou **VSS** (violences sexistes/sexuelles)

Déclinaisons cibles :

- + Personne faisant face à un deuil
- + Soutien des proches aidants
- + Jeune public OU seniors

Interventions inclusives adaptées

Une recherche d'équilibre grâce aux **écothérapies***, aux outils psycho-corporels et émotionnels pour cultiver **sens et résilience**, au contact **régénérant** de la nature.

- **Randonnées/marches** « Ti pas ti pas »
Pour des immersions adaptées : rythme et modalités dans le respect des **forces** de chacun.
- **Atelier (ponctuel ou cycle) en connexion avec les ressources de la nature**
Cercles de parole/soutien, gestion du stress, libération émotionnelle, estime/affirmation de soi, art thérapie, psycho-pédagogie, pleine conscience, yoga adapté...
- **Stage d'écothérapie immersif pour public spécifique** (voir volet insertion)
- **Consultations psychothérapeutiques**

2. Bien-être



Ateliers/formations grand public

Journées ou week-end thématiques

- Plantes, santé naturelle et naturopathie
- Huile essentielle péi, distillation, aroma-olfaction
- Yoga sensible au trauma/mouvement conscient
- A la rencontre de notre nature émotionnelle : parts, besoins, attachement, valeurs, identité...
- Pleine conscience, méditation et respiration
- (Eco)psychologie...
- Psychopédagogie (du stress, deuil, traumatismes, parentalité...)

Rando/bivouac tout public

Activité physique en nature et découverte du patrimoine naturel/historique de l'île avec un focus sur la richesse de la **botanique, plantes endémiques et faune réunionnaise**.

Ne pas rater : les sorties pédagogiques pour les scolaires (classes découverte)

Séminaires d'entreprises

Nourrir les liens d'équipe et les professionnels par des temps uniques **d'expérimentation partagée** et de **ressourcement**. Prévention des risques psychosociaux grâce aux médiations nature, au service de la créativité et de l'intelligence collective et relationnelle. **Programme sur mesure**



3. Insertion/inclusion

Stage d'écothérapie immersif



Par la reconnexion à la nature, à soi et à la relation avec les écothérapies* en immersion (montagne/océan/forêt...)

Week-end ou stage de 5 jours

Développer : **assertivité, confiance en soi, ressources d'autorégulation, équilibre émotionnel, expression, sens, reliance aux autres/à l'environnement, coopération...** En intégrant la :

- **voie du défi** : Dimension physique, sportive, d'ouverture. Se découvrir à partir de ses forces et faiblesses dans un milieu porteur de dépassement
- **voie du « senti »** : Dimension émotionnelle, sensitive, créative. Se découvrir à partir de ses (re)sentis, ses talents, ses aspirations.

*LES ECOTHERAPIES CONCRETEMENT

Des propositions au contact de la nature ou en interaction avec ses éléments :

Marche, sylvothérapie (bains de forêt), contact flore/faune, techniques de régulation émotionnelle, renforcement physique, pleine présence, expression corporelle consciente, reconnexion sensorielle aux éléments, activités nocturnes/crépusculaires, walk and talk, land-art et médias créatifs, hygiène vitale, contes, pratiques de défi, cercle de parole, jeux coopératifs et de rôle, méditation, journaling nature...

4. Transition écocitoyenne

Conférences, sensibilisation



La transition **écologique** concerne notre rapport à l'environnement, mais aussi notre **rapport au système dans sa globalité**. Aujourd'hui, nous sommes invités à questionner et refonder nos à priori pour contribuer à une **société plus juste**, qui ressemble au monde que nous voulons laisser aux futures générations.

Thèmes : *décroissance, simplicité volontaire, agro-écologie, non violence, économie sociale solidaire, alimentation, décolonialisme, écoféminisme...*

+ **Pédagogie des enjeux environnementaux auprès des scolaires (ou autre publics)**

Contact

Nous travaillons avec les particuliers, les institutions et associations (structures de santé, maisons de quartiers...). Nous faisons aussi de la **formation**. N'hésitez pas à prendre contact avec nous (catalogue détaillé sur demande).

0693 84 29 22 / alter.ideo@gmail.com

Facebook/Insta : Nature Alchimie

Anne-Sophie CUQ, volet santé

Psychologue clinicienne, psychothérapeute, naturopathe, enseignante en yoga
www.annesophiecuq.com

Clément SERY, autres volets

Accompagnateur en Montagne, éducateur sportif, passionné de botanique, coordinateur de formation
www.racinereunion.re