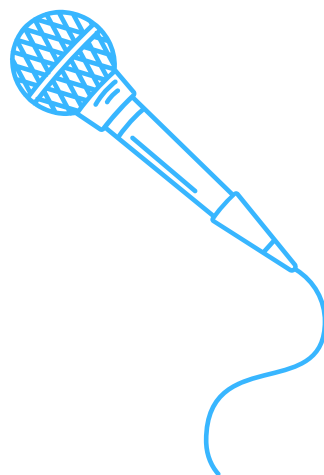




Propositions d'animations 2024



Etablissements médico-sociaux
(EHPAD, foyers d'accueil...)



Olivia Begyn
www.oliviabegyn.com





Bonjour,

Je m'appelle Olivia Begyn.

Chanteuse, coach vocal et praticienne en sonothérapie, j'interviens dans des établissements médico-sociaux au travers d'ateliers de médiation artistique par le chant depuis plus de dix ans et j'anime des récitals depuis plus de 25 ans.

Formée à la Relation d'Aide et à l'écoute active, j'ai l'expérience des publics fragilisés et leur propose des activités adaptées et ludiques telles que le chant (dont les bienfaits ne sont plus à démontrer).

Aujourd'hui s'ajoutent à mes outils d'accompagnement la sonothérapie et l'écriture créative.

Des pratiques qui invitent à être dans l'instant présent, à exprimer sa créativité et qui favorisent détente et relaxation.

Pour obtenir plus d'informations :

Olivia Begyn

5 rue Henri- Martin

51530 Monthelon

oliviabegyn@gmail.com

06.10.20.47.38

www.oliviabegyn.com

La Sonothérapie

La Sonothérapie est une discipline du bien-être basée sur l'utilisation de sons et de vibrations. Notre corps, très sensible aux vibrations émises par la voix ou les différents instruments utilisés lors de la séance, est alors plongé dans un état de détente profonde. Ces sons et vibrations amènent un merveilleux massage sonore.

La stimulation par vibrations sonores se pratique en groupe ou en individuel et permet de se délester du stress, des ruminations, des angoisses et des préoccupations que nous accumulons au quotidien. Une séance de sonothérapie va vous procurer détente, relaxation, améliorer la qualité de votre sommeil, vous permettre de soulager des troubles physiques et émotionnels.

La sonothérapie vous permet également :

- de stimuler votre créativité
- d'augmenter votre capacité de concentration
- de vous aider à vous libérer de vos émotions
- de vous reconnecter à votre énergie vitale
- de développer la conscience de soi



- Séances de sonothérapie relaxation individuelle (20 / 30mn) : 20€
(minimum de 4 personnes par intervention)
- Voyage sonore en groupe (45mn / 1h) avec temps d'échange : 120€
- Atelier découverte de la Sonothérapie (1h) : 120€

Ces tarifs sont pour le secteur d'Epernay, devis personnalisé sur demande.

L'écriture créative

L'Écriture permet de se recentrer sur soi, de développer sa créativité,.

L'atelier d'Écriture thérapie, c'est un espace de liberté, de fantaisie. On y utilise différents médias et supports pour exprimer ses mots, ses pensées, ses émotions.

Écrire c'est retrouver des sensations et des souvenirs. C'est structurer notre cerveau et faire fonctionner notre cerveau droit et notre cerveau gauche!

Il n'y a pas besoin d'être bon en orthographe, juste le plaisir et l'envie d'oser.

Je propose différents ateliers adaptés aux publics seniors afin de leur permettre de retrouver le plaisir de l'écriture et de laisser libre cours à leur imagination.



- Atelier d'Écriture en groupe (4 à 8 participants) durée 1h30 : 160€
(matériel fourni par mes soins sinon 130€)

Ces tarifs sont pour le secteur d'Epernay, devis personnalisé sur demande.

Chanter

- Chanter, c'est universel et festif.
- Chanter relie les êtres les uns aux autres peu importent leurs générations.
- Chanter augmente la production d'hormones du bien-être dans notre corps. Les fameuses endorphines, dopamine, sérotonine et ocytocine.
- Chanter c'est également : respirer, prendre conscience de son corps en douceur, se connecter à ses souvenirs et à ses émotions.

Au travers d'ateliers autour de la voix et du chant, de récitals, j'accompagne vos résidents dans des voyages au creux de leurs souvenirs avec joie et bonne humeur.

Il n'y a pas besoin de connaître le solfège ou d'avoir une voix de diva (ou de ténor!).

Le plaisir est le seul ingrédient indispensable.



- Récital / Spectacle (1h30) : 280€ (Secteur Epernay) / 320€ (Secteur Reims).
- Cercle de chant / Atelier mémoire et chant (1h30) : 90€ (Secteur Epernay) / 120€ (Secteur Reims).
- Formation à destination du personnel : "Proposer, créer et animer un atelier chant avec un public fragilisé" (Renseignements sur demande).
- Conférence "Histoires et bienfaits du chant avec la personne âgée dépendante" (Renseignements sur demande).

Devis personnalisé sur demande.

Demande d'informations et prise de contact

- Vous souhaitez en savoir plus sur une ou plusieurs des activités proposées.
- Vous voulez connaître mes disponibilités
- Vous aimeriez un devis personnalisé pour votre structure

Je vous invite à me contacter par mail afin de convenir d'un RDV téléphonique où nous pourrons, ensemble, définir la formule adaptée à votre demande et vos besoins.

Bien cordialement,

Olivia

Contact :

oliviabegyn@gmail.com

06.10.20.47.38

