



## Le Nursing Touch pour la gestion de stress

Manque de sommeil, angoisse, anxiété, problèmes de concentration - tous les symptômes d'une vie à 100 à l'heure. Vous vous reconnaissez?

Venez à un atelier avec un proche, une amie ou un conjoint et apprendre comment trouver le lâcher prise, une détente que votre corps et votre esprit ne connaissent plus.

Vous apprendra une technique surprenante par son efficacité et sa simplicité.



## Le Nursing Touch

Le Nursing Touch est une technique de toucher pour les personnes souhaitant améliorer leur bien-être et celui de leur entourage.

Facile à apprendre, en seulement quelques minutes vous pouvez soulager, communiquer et soutenir un proche.

Le Nursing Touch consiste en une série de mouvements doux (effleurages frottés) effectués dans un ordre précis et répété un certain nombre de fois.

Une technique complètement reproductible par des adultes ainsi que les enfants.

### Les tarifs de nos ateliers:

**Atelier de 2 heures:** 70€ par bi-nome (parent/enfant; couple; amis...)

**Atelier pour les aidants (2 heures):** 40€

Pour plus d'informations,  
rendez-vous sur :  
[lenursingtouch.com](http://lenursingtouch.com)

# Nursing<sup>®</sup> Touch

Les ateliers pour toute la famille



Une technique de toucher  
à la portée de tous

# Nursing Touch® pour toute la famille

## Le Nursing Touch et la maternité

Le Nursing Touch constitue un accompagnement idéal pour la future maman et apporte un soutien moral, individualisé et adapté à chaque stade de sa grossesse.

Après la naissance, le Nursing Touch est un moyen formidable pour les parents d'entrer en communication avec leur bébé et de garder cette communication au fur et à mesure que l'enfant grandit.

La douceur apportée par le Nursing Touch favorise le lien d'attachement, diffuse l'amour et réduit les tensions accumulées par les pleurs, les cris, les peurs....



« Là où le toucher commence, débutent l'amour et l'humanité, dès les premières minutes même de la vie »

Ashley Montagu, Ph.D



## Le Nursing Touch pour les aidants

Le Nursing Touch offre un accompagnement et un soutien aux personnes souffrantes ainsi qu'aux aidants désemparés devant une situation difficile.

Confronté de plus en plus à la prise en charge d'un proche, le Nursing Touch, facile à apprendre et à faire, permet aux aidants d'apporter de la douceur, une communication non verbale et ainsi de vivre des instants de qualité avec une personne souffrante.

## Le Nursing Touch pour les parents et les enfants

Savoir donner, demander, refuser, accepter, profiter - les mots à mettre sur un toucher, un partage, une envie.

Partager un moment inoubliable avec votre enfant. Communiquer sans parler, se détendre en tout confiance.

Des ateliers basés sur le respect de l'autre et sur la communication non verbale afin d'aider les parents à garder un contact tactile avec un enfant grandissant.

Ecouter, ressentir, aider votre enfant à s'exprimer et à lâcher le stress créé par un rythme de vie imposé mais pas toujours adapté.

Ouvert aux parents et aux enfants à partir de 6 ans, pour celles et ceux qui souhaitent partager cette découverte et vivre le moment présent.

