



AILES & NATURE

La nature au service de la réussite scolaire



VERSION 2023



Hélène Capron

Praticienne MétaNature, formatrice en management, communication et bien-être au travail. J'ai managé des situations de crise en contexte de réorganisations, en tant que directrice commerciale dans le service à la personne.

Après avoir suivi un parcours de commerce spécialisé en développement durable, j'ai décidé d'aller au bout d'un rêve : lier mes deux passions la Nature et l'Humain dans une même profession.

A ce titre, j'ai animé des ateliers de sensibilisation à l'environnement, avec l'association les Jardins du Cygne, auprès de groupes scolaires. En parallèle, j'interviens dans l'accompagnement éducatif à la scolarité au collège La Charme.

MétaNATURE

Créé par Jean-Luc Chavanis en partenariat avec l'université de Cergy-Pontoise,
le Pr Alain Calender (CHU Lyon), le Dr François Balta

MétaNATURE® est un concept inédit d'accompagnement « hors les murs »
reconnu scientifiquement qui se décline en accompagnements, formations et
outils ludiques de ressourcement dans les organisations.



La nature au service de la réussite scolaire

Scientifiquement prouvé, la nature est un outil puissant pour :



Développer les compétences psychosociales ;



Stimuler la créativité et les capacités cognitives ;



Évacuer le stress et prévenir la dépression ;



Améliorer la santé : moins de surpoids, meilleure vue, moins de maladie ;



Réduire les symptômes de TDAH. (troubles de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité)

Des prestations 100% sur mesure

Après une analyse de vos attentes et de votre établissement, nous construisons ensemble une prestation répondant à votre besoin.

Un élément fondamental – qui garantit le succès de mes interventions – est la compréhension parfaite de votre demande.

C'est pour cela qu'une collaboration commence par un entretien téléphonique ou physique dans vos locaux.

Quelques exemples de prestations réalisées dans les pages suivantes...



Favoriser le bien-être en milieu scolaire



Lieu : cours de récréation

Séance qui s'appuie sur 10 leviers d'action (le mouvement, le faire, la respiration, la multisensorialité, l'expérientiel, le rythme, la météo, les saisons, la métaphore).

Les objectifs visent à :

- Avoir conscience de soi et apprendre à se maîtriser
- Avoir conscience de ses émotions et apprendre à les réguler
- Evacuer le stress
- Se ressourcer, se "re-naturer"
- Cultiver la cohésion entre les élèves
- Développer la créativité

Créer des liens et de la solidarité entre les élèves



Lieu : dans un espace naturel

Balade en pleine nature rythmée par des exercices individuels et de groupe.

Les objectifs visent à :

- Communiquer de façon constructive
- Développer des relations constructives
- Résoudre des difficultés
- Evacuer le stress
- Se ressourcer, se "re-naturer"

Apprendre à se connaître



Lieu : parc ou espace naturel

Temps théorique avec l'outil la roue des animaux

Temps d'immersion par des activités en nature

Les objectifs visent à :

- Acquérir une meilleure connaissance de soi
- Gagner en authenticité
- Encourager les échanges constructifs
- Limiter le décrochage scolaire

Les bénéfices de la méthode



Ludique

La rencontre dans un espace vert favorise le lâcher prise.



Ecologique

S'exprimer au travers d'images favorise une forme d'écologie humaine.



Durable et efficace

Le langage métaphorique du jardin libère la parole et les émotions. Les changements qui s'opèrent, parce qu'ils sont profonds, s'inscrivent dans le temps.



Rapide

Les images apaisantes de la nature agissent en quelques minutes.



“

Bien-être et réussite scolaire sont étroitement corrélés : le bien-être est en effet une condition préalable indispensable à la réussite et la réussite est essentielle au bien-être.

”

Combien coûtent les prestations ?

Je pars de votre budget pour vous proposer la meilleure solution.

Mes formules sont 100% souple de l'atelier à la journée de 7h en passant par la demi-journée de 3h30.

Me contacter

Pour toutes questions

Suivez-moi

FACEBOOK

[@ailesetnature](#)

LINKEDIN

[@ailesetnature](#)

INSTAGRAM

[@ailesetnature](#)

E-MAIL

contact@ailesetnature.com

SITE WEB

www.ailesetnature.com

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE

06 63 85 69 87



Témoignages



G. Charline

J'ai passé un bon moment avec Hélène et le groupe. Nous nous sommes vite soudé.e.s, notamment sous l'impulsion d'Hélène et les activités proposées étaient régénérantes. Malgré la pluie, le cadre était super, et l'humidité n'a fait qu'alimenter l'atmosphère cocon qui s'est constituée. Merci !



B. Laurent

Les activités d'ailesetnature, encadrées par Helene Capron sont déroutantes de simplicité et de puissance. Pourtant habitué aux randonnées en montagne, j'ai été bluffé par les sensations individuelles de "la séance". Un grand merci à Helene !



M. Aymeric

Hélène est une formatrice géniale : pédagogue, à l'écoute des autres et de la Nature. Elle a fait vivre au groupe une expérience très enrichissante. Mille mercis à elle pour cette découverte et pour cet accompagnement ✨✨✨