



L'EnVolée

Stimuler
le cerveau

Libérer
la créativité

à tout âge de la Vie



Anne
Rousseau

Expérience et créativité

**Professeure
des écoles
pendant
25 ans**

- Animation de groupes, création de liens humains.
- Mise en œuvre de projets intergénérationnels dans une dynamique de transmission, d'écoute mutuelle et de valorisation des savoirs de chacun.

Psychopédagogue

- Connaissance des apports nouveaux des neurosciences.
- Approche globale et bienveillante de l'accompagnement.
- Appropriation des outils de psychologie positive.

Artiste

- Pratique de la peinture, du modelage, de l'écriture et de la danse.
- Nombreuses expériences dans la conception de projets artistiques collectifs.



Atelier en bois et terre

ATELIERS

- en Établissement
- ou à l'EnVolée, mon atelier où j'accueille individuellement ou en petit groupe de 2 à 102 ans, et mélange volontiers les générations !

À découvrir sur www.annerousseau.fr

☎ 07 66 54 85 53

@ annerousseaulenvolee@gmail.com

🌐 www.annerousseau.fr

📍 31, rue du Docteur Ferrand - 35200 Rennes

- ▶ Facilement accessible en bus (bus 12, arrêt Langevin)
- ▶ En métro (arrêt Triangle à 10 minutes à pied)
- ▶ En voiture (stationnement gratuit)

📱 annerousseaulenvolee

Plus d'infos



Anne Rousseau
Membre





Stimuler le cerveau

Ateliers mémoire

« *La mémoire est l'un des plus précieux dons de la nature* »

Bonne nouvelle : notre cerveau peut continuer à créer de nouveaux neurones tout au long de la vie... à condition de l'activer régulièrement !

Ce que je propose concrètement :

- Meilleure compréhension du fonctionnement du cerveau.
- Exercices ludiques, vivants et variés pour favoriser l'attention, les capacités intellectuelles.
- Approche globale : corps, émotions, cognition, pour un accompagnement respectueux du rythme de chacun.

Des bienfaits durables :

- Préserver l'autonomie.
- Renforcer la confiance et l'estime de soi.
- Favoriser les échanges.
- Améliorer le plaisir d'apprendre et la qualité de vie.

Ces deux approches distinctes sont aussi complémentaires et s'enrichissent



Libérer la créativité

Ateliers d'Art

« *Parce qu'il n'y a pas d'âge pour créer, imaginer, s'émerveiller* »

L'EnVolée est un espace chaleureux où chacun peut explorer sa créativité, sans jugement ni performance.

Ce que je propose concrètement :

Une approche intuitive et accessible, quel que soit l'âge ou les capacités

- **Peinture ou dessin** : jouer avec les couleurs, s'exprimer librement.
- **Mandala** : se centrer, se ressourcer intérieurement.
- **Modelage** : profiter des bienfaits sensoriels de l'argile.
- **Écriture** : souvenirs, jolis mots, jeux d'écriture...
- **Danse** : retrouver des mouvements naturels, inspirés du corps, relaxation.

Des bienfaits tout en douceur pour la santé mentale et physique :

- Renforcer la motricité fine et globale.
- Renouer avec sa vitalité.
- Apporter du calme et de la sérénité.
- Se reconnecter à ses émotions, ses sensations.
- Créer du lien social.
- S'offrir un moment de joie et d'épanouissement.



Regards croisés

« Merci à Anne Rousseau pour ses jeux et outils. Chaque séance est un moment d'éveil et de partage. J'y trouve de précieux conseils pour continuer à retenir mes lectures, des connaissances. Moi qui croyais que je perdais mes capacités, je réalise que je peux apprendre et progresser au quotidien ! »

Marie - 68 ans

« J'ai découvert l'atelier avec bonheur. Je n'ai pourtant aucune prédisposition artistique, mais ici, tout est possible. Anne sait nous guider vers un véritable lâcher-prise. Son regard bienveillant et le cadre sécurisant qu'elle crée sont d'un grand réconfort. Je recommande cette professionnelle éclairée et éclairante ! »

Nathalie - 45 ans

« Avec le modelage, mes mains retrouvent souplesse et douceur. C'est bien plus qu'un simple atelier : un temps de ressourcement profond. Anne nous accueille avec une immense écoute du cœur. Chaque séance est une parenthèse de bien-être. Un vrai cadeau ! »

Madeleine - 76 ans