

FICHE TECHNIQUE Conférence
Dernière mise à jour 16/01/2024

Conférence	
Sandrine Ankaoua	
Genre	Conférence immersive en intérieur ou en plein air
Thématiques	Nature et Santé
Titre de la conférence	<p>La nature, notre alliée prévention santé mentale</p> <p>Pourquoi et comment la nature agit-elle sur notre santé ?</p>
Argument de présentation de la conférence	<p>La santé mentale est devenue un des sujets importants présents sur la toile et des préoccupations médicales et politiques. Nombre d'initiatives se profilent. Cependant, il est peu fait mention de l'importance du lien à la nature en tant que prévention de la santé mentale en particulier et de la santé en général.</p> <p>Pourtant, les recherches scientifiques sur le sujet sont nombreuses et les résultats probants. Être au contact de la nature (parc, jardin, forêt, la nature en intérieur) a un réel impact sur la prévention de la santé mentale.</p> <p>Les retours sont unanimes, on se sent bien quand on est au contact de la nature : randonner en forêt, se promener ou s'asseoir dans un parc arboré, jardiner, être au bord d'une fontaine, un lac, une rivière, la mer, se baigner. Tout contact avec des éléments naturels a un effet positif tant sur notre santé mentale, physique que cognitive. Nos sens sont en éveil et interagissent avec le milieu naturel. Tout ce qui se passe à l'extérieur a un impact à l'intérieur.</p> <p>C'est l'interaction de nos sens avec l'environnement naturel qui induit les bienfaits que la nature nous procure à son contact.</p> <p>A aujourd'hui, plus de 5000 recherches des bienfaits de la nature sur la santé mentale, physique et cognitive ont été menées. Nous en explorerons quelques unes.</p>

	Au contact de la nature, notre part sensible, spirituelle et artistique peut aussi s'épanouir. Il se passe quelque chose qui va au-delà de ce que la science nous démontre. Une dimension plus subtile qui nous relie à bien plus grand que nous et renforce la confiance en la vie. Cette confiance si précieuse pour se déployer, faire face, créer des liens, accomplir et tout simplement être. Le monde vivant est un formidable enseignant.
Intervenant	Sandrine Ankaoua, Guide Reconnexion Nature, Sophrologue, formatrice, Conférencière et chroniqueuse presse, radio, passionnée du vivant.
Texte court de présentation de l'auteur	<p>Notre évolution personnelle n'a pas de limite. Tout au long de ces années, rencontres, stages, formations, voyages à la rencontre de peuples des pays et expériences personnelles ont transformé mon approche du monde, ma connexion à la nature et à l'intelligence du vivant en nous et autour de nous.</p> <p>Une première partie de vie en entreprise dans le monde de la communication, l'événementiel et de la formation. En 2006, mes passions pour l'humain et le développement de notre lien avec le monde qui nous entoure m'ont poussé à entreprendre sur le chemin de la transmission et l'accompagnement vers une conscience d'une intelligence commune en soi et autour de soi.</p> <p>En 2021, J'ai complété ce que la nature m'enseigne intuitivement par une formation d'Ecoleader et Guide Certifiée Nature avec l'Université dans la Nature. Curieuse, je continue à me former à des disciplines complémentaires, dont l'éveil au langage du vivant, enrichissant ainsi le socle de mes connaissances.</p> <p>Conférencière et Chroniqueuse média, m'offrent d'allier 2 passions la transmission et la nature dans :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'émission radio "La nature et vous" sur Radio Grand lac - Les articles "nature" dans le magazine Naturelles
Références des publications de l'auteur	<p>Plusieurs articles sur la nature publiés dans le magazine Naturelles : sur mon blog de nombreux articles.</p> <p>Emission Radio La nature et vous</p>
Public(s) ciblé(s)	Tout public / marcheur / soignant / accompagnant
Durée	1h (conférence)
Conditions techniques	<ul style="list-style-type: none"> • Conférence immersive, interactive et remplie d'expériences à vivre en direct.

	<p>Elle peut également se programmer dehors en nature, sous forme d'atelier.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vidéo projecteur
Conditions d'intervention (rémunération...)	<p>Frais de déplacement/hébergement si besoin</p> <p>Conférence : Tarif soit 10€/pers - min 15/20 pers - ou à définir en fonction du programmateur</p> <p>Atelier nature 1h30 : 25€ / 3h: 45€</p>
Autre prestation possible en sus de la conférence	<p style="text-align: center;">Atelier Réconnexion Nature (forêt ou parc ou jardin)</p>
Contacts	<p>zen@sandrineankaoua.com</p> <p>tél: 06 28 23 20 05</p>
Aire géographique d'intervention	<p>Grand Est, Centre Loire, Auvergne Rhône Alpes, Occitane, Nouvelle Aquitaine, Alpes Côte d'Azur</p>
Éléments de communication fournis par l'auteur	<p style="text-align: center;">photo, logo</p>