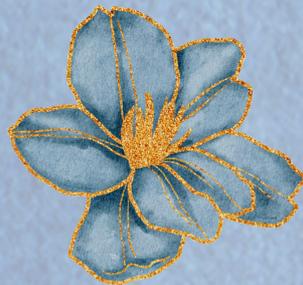


TOUS MES
ACCOMPAGNEMENTS
POUR LES JEUNES



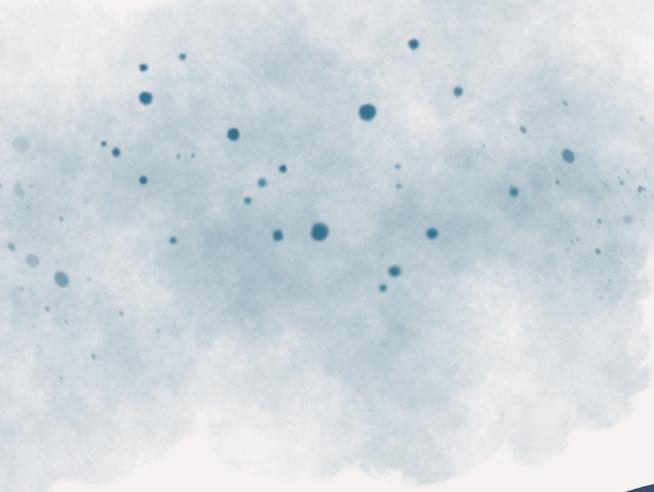
Interventions scolaires, ateliers, cercles,
et retraites pour les adolescents et les
jeunes filles plus spécifiquement ainsi
que les enfants.

Hélène Milcent
www.ateliersdesmillesens.com



Ouvrir des espaces pour se réinventer et retrouver du sens

Nous vivons une époque bien particulière dans laquelle les plus jeunes sont bousculés. Et si nous savons tous ce que c'est d'avoir 15 ans, il est bien difficile de dire ce que ça fait de les avoir en 2022.



Ateliers des Mille Sens



Les interventions dans le cadre scolaire



Des clés et outils ludiques, créatifs et innovants pour
les petits et les grands pour grandir en conscience

— @helene_mille_sens www.ateliersdesmillesens.com

HÉLÈNE MILCENT | ATELIERS DES MILLE SENS

Interventions ados/enfants cadre scolaire



Dans le cadre scolaire, des interventions pour oser être soi et redonner du sens et l'envie d'y croire aux jeunes, en abordant des thématiques essentielles avec profondeur et légèreté.

Forte de mes 10 années d'expériences dans les établissements scolaires, je propose désormais mes propres ateliers afin d'aider et d'accompagner les jeunes à reprendre confiance en eux en leur transmettant des clés et des outils ludiques, créatifs et innovants.

Interventions dans le cadre scolaire

J'interviens à la demande dans les établissements scolaires pour aborder des questions essentielles telles que la confiance en soi, l'estime de soi, la vie et la mort, la sexualité et la relation aux autres.

Pour que nos échanges soient le plus riches possible, j'intègre des outils variés comme les débats, des jeux et des mises en situation.

- Pour les collèges et lycées privés ou publics
- Pour les écoles publiques et privées

Des interventions dans les collèges et lycées pour les pré-ados et ados

Parce que les collégiens et lycéens ont grand besoin d'être écoutés et compris pour retrouver confiance en eux et remettre du sens dans leur vie, ces interventions me tiennent tout particulièrement à cœur.

Format : Il m'est possible d'intervenir auprès de groupe mixte (classe(s) entière(s)) ou non-mixte pour une durée minimum de 1h et maximum 2h30. Ils peuvent être rassemblés en grand groupe, jusqu'à 150 jeunes. Dès la 4e et jusqu'à la terminale.

Thèmes : Deux thèmes avec une base commune (reprenant les axes qui me paraissent essentiels) et que j'adapte en fonction du groupe et de la demande.

1. *Devenir Femme, en groupe non-mixte avec des jeunes-filles* (en lien avec l'ouvrage *Devenir femme* aux éditions Mames auquel j'ai contribué), pour aborder les relations affectives et sexuelles, son corps, la beauté, la confiance.
2. *Oser rêver, en groupe mixte* pour parler de la confiance en soi, de ses rêves, de l'importance de trouver sa voie et d'écouter son cœur pour faire son travail de colibri.

Tarif de base* : 125 euros / heure

*un devis sera établi en fonction des besoins de l'établissement

N'hésitez pas à me contacter en m'envoyant un email pour que nous puissions évaluer vos besoins et construire ensemble ce projet.

Mail : ateliersdesmillesens@gmail.com - Tel : 06 12 62 19 74
www.ateliersdesmillesens.com

Interventions dans le cadre scolaire



Les ateliers du nouveau monde Ateliers philo-art dans les écoles pour les enfants

Si les adolescents peuvent être angoissés vis à vis de l'avenir et avoir des difficultés à trouver du sens dans le monde dans lequel nous vivons, les plus petits aussi ont besoin d'être choyés pour les aider à réapprendre à rêver. C'est pourquoi j'ai mis en place les ateliers du nouveau monde qui reprennent les bases et outils que je partage depuis plus d'un an et qui visent à leur transmettre les clés pour grandir en conscience.

Format : cycle de 4 ateliers de 1h ou un atelier ponctuel de 1h à 2h dans une classe entière ou en demi-groupe dans lesquels seront intégrés des outils créatifs et ludiques pour favoriser l'apprentissage. Je viendrai avec Elyssia, héroïne de mon roman *Les liens du Temps* et enseignante du nouveau monde venue du futur pour aider les enfants de la Terre à déployer leurs potentiels.

Thèmes : 5 thématiques pourront être abordées et adaptées en fonction des besoins. Elles sont en lien direct avec le projet des *leçons du nouveau monde*.

1. Les 10 clés pour grandir en conscience, en lien avec le podcast
2. Dimension de l'Esprit (gérer ses émotions - se libérer de ses peurs - faire le tri dans ses pensées grâce à la méditation) -
3. Dimension du Corps (prendre soin de soi et de son corps - réflexion sur l'alimentation, le sport et le yoga) -
4. Dimension du Coeur (relations aux autres et à la nature - amitié, identité, amour) -
5. Dimension de l'Âme (la vie et ses mystères - la mort, les rêves, la magie).

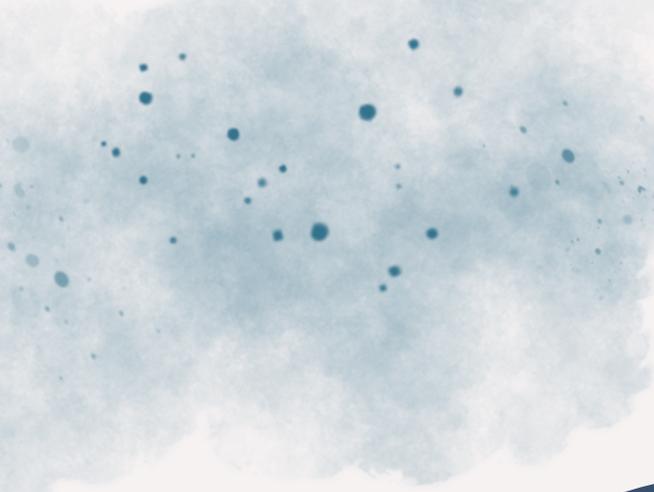
Tarif de base* : 125 euros / l'atelier ponctuel (pour un cycle de 4 ateliers : 80€/heure)

* un devis sera établi en fonction des besoins de l'établissement

N'hésitez pas à me contacter en m'envoyant un email à ateliersdesmillesens@gmail.com pour que nous puissions évaluer vos besoins et construire ensemble ce projet.

Mail : ateliersdesmillesens@gmail.com - Tel : 06 12 62 19 74
www.ateliersdesmillesens.com





Ateliers des Mille Sens



Des ateliers et stages pour les ados



Des clés et outils ludiques, créatifs et innovants pour
les petits et les grands pour grandir en conscience

— @helene_mille_sens www.ateliersdesmillesens.com

HÉLÈNE MILCENT | ATELIERS DES MILLE SENS

Ateliers & stages pour les ados



L'idée est d'offrir des espaces ponctuels aux adolescents pour leur permettre de s'exprimer et se découvrir, à travers des outils ludiques et variés (créativité, danse, écriture, débat), en dehors sur cadre scolaire pour favoriser l'intimité.



Dès la rentrée de septembre 2022 des cercles de parole, des ateliers ponctuels et des stages seront proposés.

Cercle de parole pour les ados



Des espaces ponctuels pour évacuer le trop plein accumulé et reprendre confiance en soi (gérer ses émotions, oser rêver, la vie/la mort, relations affectives et sexuelles).



Cercle de parole en ligne
Dès 12 ans - mixte ou non en fonction de la thématique

Parce que les adolescents se posent de nombreuses questions sur leur identité, leur vocation, ou leurs valeurs, et vivent de grands bouleversements aujourd'hui, je mettrai bientôt en place des cercles de paroles sur zoom afin de leur permettre de sortir de leur isolement, de déposer leurs doutes et reprendre confiance en eux grâce à des échanges et des outils créatifs et ludiques.

Format : Une fois par mois en ligne sur zoom, des cercles de 1h30 seront proposés pour des groupes mixtes ou non selon la thématique. Ces espaces intimes (maximum 10 participants pour favoriser les échanges) seront une occasion d'explorer nos rêves et ce qui nous rend unique à travers des ludiques outils variés (art-créatif, méditation, exercices corporels et introspectif). Plus d'informations dès septembre 2022.

Thèmes : De nombreuses thématiques seront abordées selon les besoins : prendre confiance en soi, gestion des émotions, mes rêves, la vie/la mort, relations affectives et sexuelles.

Tarif de base : 35€ / 1h30



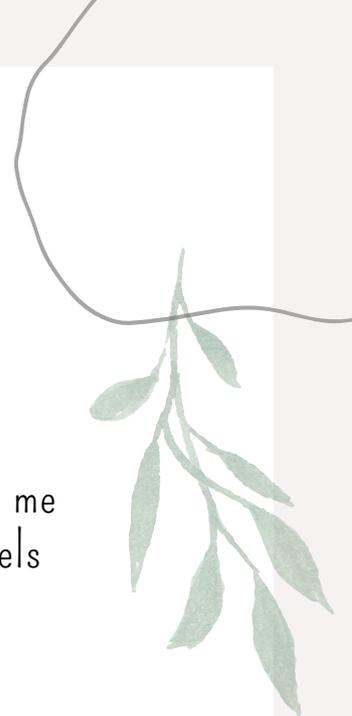
Pour suivre toutes les dates, c'est dans l'Agenda des Ateliers des Mille Sens ici :

www.ateliersdesmillesens.com

Et pour me contacter : Mail : ateliersdesmillesens@gmail.com - Tel : 06 12 62 19 74



Journée à thème pour les ados



Si les cercles de paroles sont des espaces nécessaires et utiles, il me tient à coeur de proposer des ateliers en présence pendant lesquels nous aurons l'occasion de nous rencontrer et d'échanger plus facilement.

Des journées à thèmes pour prendre soin de soi
Dès 12 ans - mixte ou non en fonction de la thématique

Pour les adolescents pour aller plus loin et approfondir une thématique, prendre soin de soi et partager ce qui fait vraiment sens pour soi. Des journées ou après-midi seront régulièrement proposées dans différents lieux mais peuvent aussi être organisées à la demande pour un évènement en particulier (anniversaire).

Format : Dans une sphère cosy et privée, des petits groupes propices à l'intimité (maximum 10 personnes) pour prendre soin de soi et apprendre à mieux se connaître. Pour cela je proposerai différents outils ludiques et innovants pour redonner la place au corps (danse, chant), permettre des moments d'introspection (écriture), laisser exprimer sa créativité, et remettre de la magie dans nos vies en honorant le sacré à travers des rituels, ainsi que des moments bien-être (massage, méditation).

Des thématiques variées : Cela peut être des thématiques déjà vu en cercle (comme l'identité, l'estime de soi, les émotions, les amitiés et la sexualité) mais aussi des journées à thèmes bien spécifiques (découvrir sa mission, explorer sa beauté).

Tarif de base : 80€ / journée et 50€ / la demi-journée

Pour suivre toutes les dates, c'est dans l'Agenda des Ateliers des Mille Sens ici :

www.ateliersdesmillesens.com

Et pour me contacter : Mail : ateliersdesmillesens@gmail.com - Tel : 06 12 62 19 74

Des parcours pour les jeunes filles

J'ai à coeur d'accompagner les adolescents et plus particulièrement les jeunes filles afin de les aider à incarner pleinement la femme qu'elle souhaite devenir. Prendre confiance en soi, prendre conscience du trésor unique que l'on représente pour le monde pour oser être soi, oser être femme.

- Pour les 14-18 ans : le parcours Graine de femme
- Pour les 12-14 ans : l'accompagnement Bouton d'Or

Le parcours Graine de Femme pour les 14-18 ans dont s'inspire l'ouvrage Devenir Femme #etresoi

Pour les adolescentes, un parcours pour prendre soin de soi, apprendre à se connaître et oser devenir la femme dont elles rêvent. Une pédagogie originale créée Claire de Saint Lager qui mêle profondeur et légèreté.

Format : 5 journées consécutives ou réparties dans l'année pour accompagner un groupe d'une dizaine de jeunes filles. Le parcours Graine de Femme pourra se dérouler, selon la demande, dans la sphère privée (lieu cosy et adapté au groupe) ou publique (missions locales, centres d'animation).

Thèmes : un parcours en 3 étapes pour se découvrir progressivement

1. Mieux se connaître pour mieux s'aimer (découvrir ses désirs profonds, ses rêves)
2. Dévoiler sa beauté (découvrir son corps, cet allié, source de joie, de plaisir et de beauté).
3. Être en relation (relations aux autres, à la société, à soi-même)

Tarif de base* : 300 euros / jeune fille pour l'ensemble du parcours, soit 60 euros la journée. En cas de difficultés financières merci de m'en informer

Pour les dates des parcours, rendez-vous sur mon site internet ici, un parcours est déjà prévu à Bordeaux pendant les vacances de la Toussaint et en Suisse en Valais du 24 au 28 mai 2022.

Des parcours pour les jeunes filles

L'accompagnement bouton d'Or pour les 12-14 ans
Pour célébrer la ménarche et ce passage important entre l'enfance et l'adolescence

Parce qu'il y a des passages importants qui doivent se célébrer, parce qu'il y a des savoirs que l'on a oubliés et qu'il nous revient de transmettre pour que les nouvelles générations se sentent plus libres, plus épanouies. Il s'agit ici d'accompagner les jeunes filles qui viennent d'avoir leurs premières règles, les pré-ados dès 12 ans, un rite de passage essentiel qu'il est nécessaire d'honorer.

Format : un accompagnement en plusieurs étapes afin de prendre le temps de célébrer son corps de femme qui s'éveille comme un bourgeon dont l'heure est venue. Pour chaque inscription, en plus des ateliers, des outils et enseignements seront délivrés dans des livrets pédagogiques à imprimer ou non.

3 étapes pour franchir ce seuil important de l'enfance à l'adolescence

I. **Découverte** (1 journée en présence à Paris pour dépasser ses peurs et ses croyances et se célébrer en tant que femme à travers des échanges, de l'art-créatif, et des rituels. Une occasion de remettre du sens et d'honorer ce passage célébré depuis la nuit des temps dans de nombreuses traditions)

II. **Exploration** (1 demi-journée en présence pour prendre soin de soi pour explorer son corps et prendre pleinement sa place dans la communauté des femmes)

III. **Engagement** (une retraite de quelques jours dans la nature pendant laquelle la jeune fille recevra sacrements et bénédictions et s'engagera envers elle-même à cheminer en conscience sur cette nouvelle Voie de femme qui s'ouvre à elle).

Tarif de base : Inscriptions et paiement pour chaque niveau individuellement, permettant à chacune d'aller où elle le souhaite dans cette explorations.

Niveau I : 100 euros -

Niveau II : 60 euros (+ frais annexes à prévoir) -

Niveau III : 300 euros (+ frais éventuels pour la pension complète) -

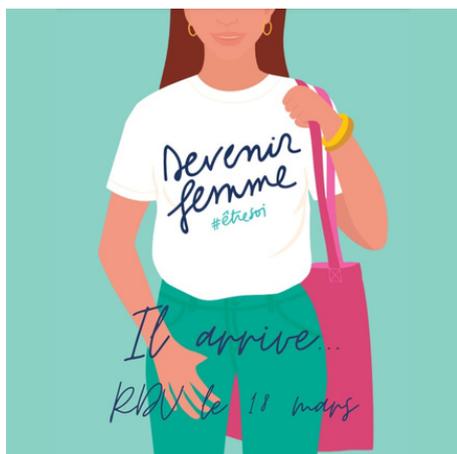
Des parcours pour les jeunes filles



Mes ouvrages et podcast

Pour en découvrir davantage, rendez-vous sur mon site internet
www.ateliersdesmillesens.com

Pour les jeunes filles :
Le livre Devenir femme #etresoi, aux éditions Mame



Claire de Saint Lager : Cinq femmes réunies pour transmettre la joie d'être femme

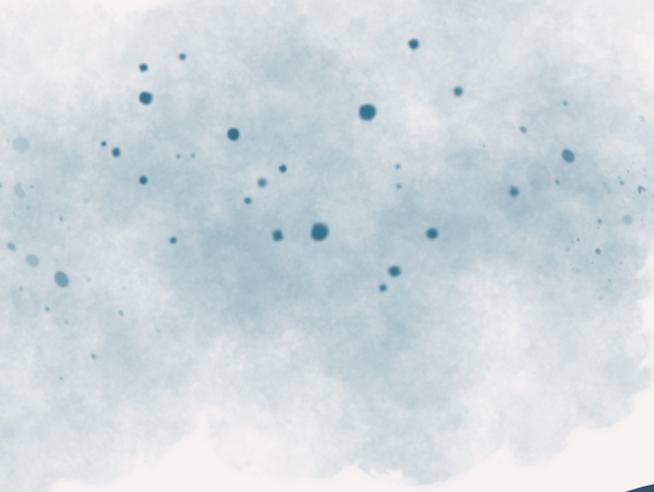


Ecouter le podcast ici

Pour les enfants :
Le podcast les leçons du nouveau monde accessible gratuitement



Inspiré de mon roman les liens du temps,
pour les adultes



Ateliers des Mille Sens



Des ateliers et retraites pour les enfants



Des clés et outils ludiques, créatifs et innovants pour
les petits et les grands pour grandir en conscience

— @helene_mille_sens www.ateliersdesmillesens.com

HÉLÈNE MILCENT | ATELIERS DES MILLE SENS

Ateliers & stages pour les enfants



Parce que nous vivons dans
un monde où nous avons
grand besoin de réapprendre
à rêver, j'ouvre des
parenthèses enchantées pour
retrouver les enfants et les
aider à déployer leurs
pouvoirs de magiciennes et
magiciens.



De nombreux cycles et ateliers du nouveau monde ont déjà lieu
en ligne et dès cet été retrouvez des retraites spirituelles pour
faire vivre des moments magiques à vos enfants.

Les leçons du nouveau monde

Avant-propos

Les Leçons du Nouveau Monde regroupent un ensemble d'ateliers et d'outils innovants visant à accompagner les enfants de notre époque, vers une meilleure connaissance d'eux-mêmes, en prenant en compte toutes les dimensions de leur être, comme je le décris dans mon roman *Les liens du Temps*.

En attendant que l'école devienne un lieu d'épanouissement et d'apprentissage des savoirs universels, vous trouverez ici des clés visant à enseigner à chacun l'art de vivre, d'être heureux, et d'être soi.

Les propositions d'ateliers et de retraites spirituelles que vous trouverez ici se basent sur le podcast en accès libre et sur des outils pédagogiques innovants et ludiques, que je vous encourage à aller visiter, ainsi bien sûr



Et pour ce procurer mon roman, c'est par ici !

HÉLÈNE MILCENT | ATELIERS DES MILLE SENS



Ateliers pour enfants

Vous en avez déjà sûrement entendu parler, j'ai créé il y a un peu plus d'un an les Leçons du nouveau monde, une école d'un genre nouveau dans lequel je réinvente l'enseignement en m'appuyant sur des outils, des ateliers innovants grâce auxquels nous explorons toutes les dimensions de notre être avec des enseignants venu d'ailleurs.

Les Ateliers du nouveau monde

Adaptés à plusieurs tranches d'âge (3-6ans, 6-9ans, 9-12ans)

Tous ces ateliers visent à explorer les différents aspects de nous-même afin d'apprendre à mieux se connaître et inventer de nouvelles manière d'être et de faire. Nous irons donc explorer la dimension de l'Esprit et ses émotions, la dimension du Corps pour apprendre à prendre soin de soi, la dimension du Coeur et nos relations aux autres et à la nature, et la dimension de l'Âme qui nous aidera à prendre de la hauteur et à faire de la place à la magie dans nos vies. À chaque fois, des supports et outils variés afin de mêler créativité, introspection et corporel.

Format : Il existe 3 types d'ateliers que vous pourrez retrouver :

- Des stages de 3 à 5 journées ou demi-journées en présence avec une thématique sur la semaine (adaptée selon l'âge). L'objectif est d'apprendre à mieux se connaître à travers des outils variés qui mêleront créativité, introspection et corporel. Tarif : 50€ / demi-journée - 80€ / journée
- Des cycles de 4 ateliers philo-art en ligne de 1h pour réinventer le monde de demain. L'objectif est d'approfondir une thématique sur plusieurs séances avec un même groupe pour nouer des liens, et réfléchir ensemble, accompagné par un support écrit adapté. Tarif : 120€ / le cycle
- Des ateliers ponctuels comme les soirées du nouveau monde, pour vivre la magie et vibrer haut. L'objectif est de découvrir un thème, des outils et échanger sur la thématique du jour grâce à des supports adaptés, ludiques et innovants. Tarif : 30€ / atelier

Prochainement : mise en place d'abonnements pour de faciliter l'exploration de ces dimensions !

Retraites spirituelles pour enfants

Parce qu'après avoir écrit mon roman et le podcast pour les enfants dans lequel je leur partage les clés essentielles pour grandir en conscience, après avoir animé des ateliers en ligne et créé des dizaines et des dizaines de supports pédagogique, je souhaitais ouvrir des espaces pour se retrouver et vibrer haut.

Les parenthèses enchantées Retraites spirituelles pour les enfants du nouveau monde

Des retraites spirituelles pour transmettre le sens du sacré et des savoirs oubliés à ces bâtisseurs du nouveau monde, un aperçu de ce que sera l'école du nouveau monde.

Format : 3 jours et deux nuits dans des lieux magiques immergés dans la nature, pour oser rêver le monde et déployer ses pouvoirs de magiciens et magiciennes. Pour des groupes de 7 à 10 enfants, conçu spécifiquement pour deux tranches d'âge : les 6-9 ans et les 9-12 ans.

Tarif de base * : 150 euros (+ frais d'hébergement)

* en cas de difficulté financière merci de m'en informer.



À VENIR

POUR LES 6-9 ANS

Parenthèses enchantées
au Royaume des fées

À la rencontre des créatures fantastiques et des 4 él à travers l'art-créatif, des balades, des jeux magiques et inspirants

5-7 AOÛT - Bourgogne (89)



À VENIR

POUR LES 9-12 ANS

Parenthèses enchantées
sur les pas de Gaïa

Exploration des éléments et de nos 5 sens à travers de l'art-créatif, des balades, des jeux magiques et inspirants

9-11 JUILLET - Tarn (81)

Les leçons du nouveau monde Sur les réseaux



Pour suivre toutes les dates, c'est dans l'Agenda des Ateliers des Mille Sens ici :
www.ateliersdesmillesens.com

Et pour me contacter :
Mail : ateliersdesmillesens@gmail.com - Tel : 06 12 62 19 74

Les leçons du nouveau monde Qui-suis-je

Et moi dans tout ça ?

Je suis une Passeuse de Savoirs, une tisseuse de pont entre les mondes, un petit colibri, ici pour transmettre les clés essentielles pour grandir en conscience et développer son plein potentiel, aux petits et aux grands qui le voudront bien. Nous sommes de nombreux enseignants prêts à délivrer les sagesses et les bases d'un monde nouveau. Nous n'attendons plus que vous, pour pouvoir débiter ce voyage, et aider l'humanité à se révéler.

Ensemble, rallumons les étoiles !

