



SAÏJANA
CRÉATIONS

ATELIERS CRÉATIFS

CERCLE DE PAROLE + CRÉATION D'UN BRACELET POUR LES ENTREPRISES





QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle **Laura**,
je suis **animatrice** et **créatrice**
de **bijoux en micro-macramé**.

Formée par l'expérience de la vie,
j'accompagne les groupes avec une approche
douce, bienveillante et **à l'écoute**.

À travers mes ateliers, j'aime offrir un espace
de **reconnexion**, de **partage** et de **créativité**,
où chacun **trouve sa place** et repart avec une
énergie nouvelle..

À PROPOS DE L'ATELIERS

☀ Pourquoi choisir cet atelier ?

- Pour **renforcer la cohésion d'équipe** dans un cadre apaisant et bienveillant.
- Pour offrir à vos collaborateurs une **parenthèse de détente, loin du stress** du quotidien.
- Pour **stimuler la créativité et l'expression personnelle** à travers un moment de création.
- Pour **favoriser l'écoute, la communication et l'empathie** au sein du groupe.
- Parce que chaque participant repart avec un bracelet porteur de sens, symbole de ce **moment partagé**.

LES + DE L'ATELIER

- ✓ **Une approche douce et bienveillante**, centrée sur l'écoute, la présence et le respect de chacun.
- ✓ **Un accompagnement personnalisé**, en fonction du rythme et des besoins du groupe
- ✓ **Une approche sur mesure**, adaptable aux besoins et à la dynamique de votre entreprise.
- ✓ **Un concept original** alliant bien-être, créativité et cohésion d'équipe



DÉROULÉ DES ATELIERS

L'expérience débute par une **relaxation sonore**, permettant à chacun de se **poser et de relâcher les tensions** du quotidien.

Nous poursuivons avec un **cercle de parole, un temps d'échange** où chacun peut s'**exprimer librement et écouter les autres**. Ce moment favorise la **cohésion, l'empathie et la compréhension mutuelle** au sein du groupe.

À la suite de cette **phase de partage**, chaque participant choisit un mot ou une **intention personnelle** à ancrer symboliquement dans la matière — par exemple : « Je veux avoir plus confiance en moi », « J'aimerais mieux organiser ma vie », « Je souhaite retrouver plus de calme », etc.

Vient ensuite le moment **du tissage du bracelet en micro-macramé**, un atelier créatif **découverte et accessible à tous**.

Chacun sélectionne **ses couleurs de fils cirés et ses perles naturelles** selon son ressenti, donnant naissance à un bijou unique, porteur de sens, permettant **d'ancrer ses souhaits** dans la matière pour mieux avancer.

LE PETIT BONUS :
TOUT LE MATÉRIEL EST FOURNI !



LES FORMULES PROPOSÉES

FORMULE 1 :

CERCLE DE PAROLE + CRÉATION DE BRACELETS SIMPLE

- 🎨 Création d'un bracelet personnalisé en micro-macramé (débutant)
- 🔄 Apprentissage du point plat
- 🕒 Durée : 1h30
- + 30 min installation / 30 min désinstallation
- Max 15 participant(e) par groupe



FORMULE 2 :

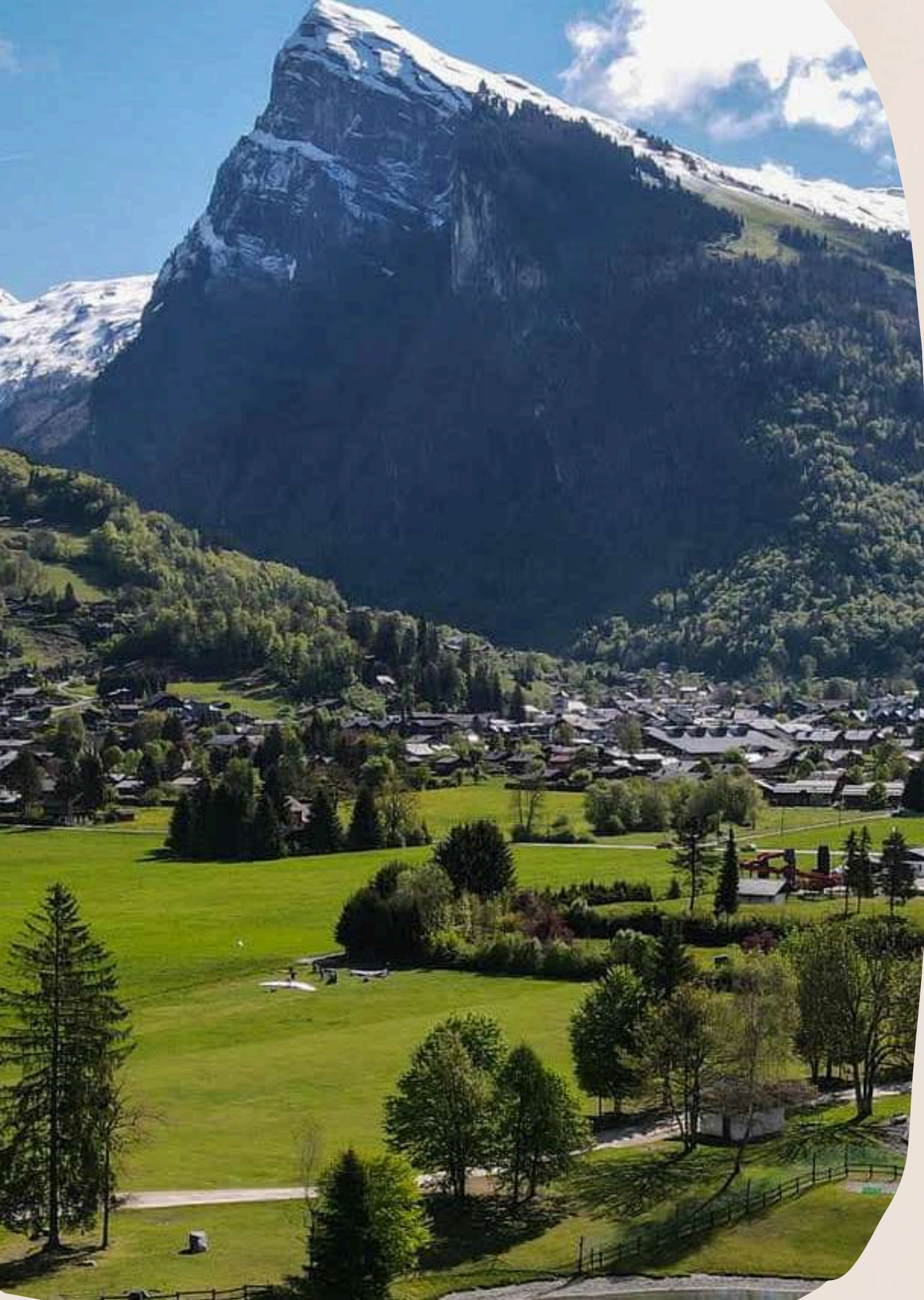
CERCLE DE PAROLE + CRÉATION BRACELET TISSAGE + LONG

- 🎨 Création d'un bracelet personnalisé en micro-macramé (débutant)
- 🔄 Apprentissage du point plat et spirale
- 🕒 Durée : 2h30
- + 30 min installation / 30 min désinstallation
- Max 15 participant(e) par groupe



TARIFS

Pour 1h30: 280€
Pour 2h30 : 380€
+ Frais de déplacement



INFOS UTILES

📍 Lieu d'intervention : Haute-Savoie

📍 Basée à Samoëns

🏠 Ateliers réalisables en intérieur ou en extérieur

🎯 Devis sur mesure si plus de participants ou besoins spécifiques



SAIJANA
CRÉATIONS

ME CONTACTER



contact.saijana@gmail.com



www.saijana.com



Instagram : @saijana_creations



Facebook : Saijana créations



06 84 84 16 63

