

Prévention

Équilibre de vie

Santé

ATELIER D'ICE THÉRAPIE

Une approche inédite, sensible et sécurisante, imaginée par Sarah Abitbol et portée par La Voix de Sarah, avec le soutien de la Fédération Française des Sports de Glace (FFSG).

Respirer. Bouger. Prendre soin de soi.
Le froid comme allié de la santé mentale et de l'hygiène de vie

1 atelier, 4 dimensions



Respirer pour apaiser le mental



Bouger pour libérer le corps



Prendre soin de soi



Partager dans un cadre bienveillant



Un atelier complet sur et hors glace

Respiration & ancrage

- Confiance en soi
- Exercice de respiration
- Hygiène de vie : sommeil, nutrition, récupération
- Sensibilisation aux bonnes pratiques dans l'accompagnement sportif

Mouvements sur glace

- Expression corporelle et cohésion
- Lâcher-prise à travers le mouvement et le froid
- Réappropriation du corps par la pratique artistique et sportive

Animé par
Sarah ABITBOL

Championne de patinage artistique et fondatrice de La Voix de Sarah, Sarah met son expérience et sa sensibilité au service de la santé mentale dans le sport.

Le programme Ice Thérapie est développé avec le soutien de la **Fédération Française des Sports de Glace (FFSG)**, engagée aux côtés de l'association pour promouvoir le bien-être et la prévention dans les clubs.



lavoixdesarah1@gmail.com
www.lavoixdesarah.org
@lavoixdesarah

LE DÉROULEMENT D'UN ATELIER

5h

Une journée complète,
rythmée par la
respiration, le
mouvement, le froid et
la confiance.

Respiration et ancrage 2 heures



Au sol, les participants apprennent à respirer, se concentrer et gérer le stress, tout en abordant l'hygiène de vie et les bonnes pratiques sportives.

Mouvement sur glace 3 heures*



Sur la glace, le froid apaise le mental, stimule le corps et aide à retrouver confiance et équilibre.

Temps d'échange Sans compter!



L'atelier se termine par un moment de partage ouvert, de bilan de la journée, favorisant l'expression des ressentis et la confiance au sein du groupe.

*Formule adaptable selon le nombre d'heures de glace et le public accueilli.

Pourquoi proposer un atelier d'Ice Thérapie dans votre club ?

L'Ice Thérapie est une **première en France**, une approche unique qui associe **sport, respiration et santé mentale**.

En proposant cet atelier à leurs licenciés, les clubs de patinage ont l'opportunité d'offrir une **expérience innovante et fédératrice, accessible à tous les niveaux**.

Au-delà de la performance, l'Ice Thérapie valorise le club, **renforce la cohésion et le bien-être des pratiquants**, et inscrit la pratique du patinage dans une démarche moderne, bienveillante et engagée.

Contactez-nous

lavoixdesarah1@gmail.com

www.lavoixdesarah.org

[@lavoixdesarah](https://www.instagram.com/lavoixdesarah)

Prévention

Équilibre de vie

Santé

Faites vivre
l'expérience Ice
Thérapie dans votre
club !

Nous intervenons partout en France pour accompagner les clubs de patinage dans une démarche de bien-être, de prévention et de confiance. Chaque atelier est adapté à votre public et à vos besoins, sur glace ou hors glace.



www.lavoixdesarah.org