

Deviens qui tu es

Un chemin de présence et de transformation intérieure



Séminaire de développement personnel

durée : 1 week-end (2 x 8h)

Formule Paris ou Formule Ile de France

A qui s'adresse ce séminaire:

Ce séminaire s'adresse à tous types de participants, en bonne santé mentale, qui souhaitent progresser dans la connaissance de soi, qui sont curieux de mieux comprendre leurs modes de fonctionnement, la façon dont les autres les perçoivent et qui souhaitent tendre vers la version la plus réalisée d'eux-mêmes.

Quel est le concept du séminaire:

Dans son approche globale, le séminaire s'inspire de la **psychologie humaniste** et crée au sein du groupe un climat d'**acceptation, d'authenticité et d'empathie**, qui va permettre aux participants de se sentir en confiance et les inviter au lâcher-prise.. Chacun peut ainsi librement explorer ses émotions et ses valeurs, sachant que le pouvoir de transformation réside dans la personne elle même.

Quels sont les outils utilisés durant le séminaire:

En premier lieu l'effet de dynamique et de synergie du groupe sera utilisé afin de garantir aux participants un cadre sécurisant et rassurant pour le séminaire. Ensuite alterneront introspection profonde, partage en dyade, en grand groupe avec bâton de parole, jeux de communication, scénettes improvisées ... Quelques exercices de méditation, détente au sol, danse expression , viennent compléter l'**approche psycho-corporelle** intégrative.

Quelques exemples de ce qui sera effectué:

L'effet de découverte et de surprise est important et tout ne peut-être dévoilé, cependant les participants créeront le **puzzle humain**, évalueront leur **estime de soi**, décoderont leurs **croyances**, dessineront leur **arbre de vie**, exploreront leurs **super-pouvoirs**, les projets qui leur tiennent le plus à cœur....

Que peut raisonnablement attendre chaque participant:

Un nouveau regard sur lui même (estime de soi, croyances, schémas de fonctionnement, talents ..), une confiance en soi dynamisée par les retours positifs de l'ensemble du groupe, un meilleur décodage de son parcours de vie, l'utilisation d'outils simples pour améliorer sa présence et sa qualité d'être. Le séminaire offre l'opportunité de relâcher la charge émotionnelle du moment et de s'enrichir au contact d'un groupe bienveillant. Dynamisé par l'énergie du groupe, le participant repart avec un bilan de sa trajectoire de vie, de ses qualités et de ses objectifs profonds, en bon chemin vers la meilleure réalisation de lui-même.

Séminaire 2 jours FORMULE PARIS

Pour des raisons de confidentialité, l'adresse du stage précise du stage Paris sera précisée individuellement à chaque participant 1 semaine avant le début effectif du stage .

.....



Programme détaillé du séminaire:



Journée du SAMEDI



- ▶ 9h00 arrivée des participants - règlement du solde par chèque préparé d'avance
vestiaire - installation - relaxation - retour à soi
- ▶ 9h30 démarrage effectif du séminaire

Première matinée de séminaire : 3 heures (avec courte pause de 15mn)

- ▶ 12h30 un plateau déjeuner végétarien est proposé aux participants - une restauration légère destinée à sustenter seulement pour assister à la suite du séminaire avec fluidité
- ▶ 13h30 reprise du séminaire

Premier après-midi de séminaire : 5 heures (avec pause de 30mn à 16h)

- ▶ 18h30 clôture de la 1ère journée de séminaire
retour des participants à leur domicile



Journée du DIMANCHE



- ▶ 9h00 arrivée des participants
vestiaire - installation - relaxation - retour à soi
- ▶ 9h30 démarrage effectif du séminaire

Deuxième matinée de séminaire : 3 heures (avec courte pause de 15mn)

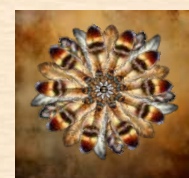
- ▶ 12h30 un plateau déjeuner végétarien est proposé aux participants - une restauration légère destinée à sustenter seulement pour assister à la suite du séminaire avec fluidité
- ▶ 13h30 reprise du séminaire

Deuxième après-midi de séminaire : 5 heures (avec pause de 30mn à 16h)

- ▶ 18h00 Bilan du stage en grand cercle avec bâton de parole
Remise aux participants d'une documentation étayant le séminaire
- ▶ 18h30 clôture du séminaire.
Derniers échanges et pot de fin de stage
- ▶ 19h00 départ des participants



Prix du stage: 200€
(incluant les 2 plateaux repas)



Séminaire 2 jours FORMULE ILE de FRANCE

(avec hébergement)

Pour des raisons de confidentialité, l'adresse précise du stage Ile de France sera précisée individuellement à chaque participant (qui connaît déjà la ville du stage), une semaine avant le début effectif du séminaire.

.....



Programme détaillé du séminaire:



Journée du SAMEDI



- ▶ **10h00** arrivée des participants - règlement du solde séminaire par chèque préparé d'avance
- règlement de la partie hébergement auprès du prestataire
vestiaire - installation - relaxation - retour à soi
- ▶ **10h30** démarrage effectif du séminaire

Première matinée de séminaire : 2heures 30 (avec courte pause de 15mn)

- ▶ **13h00** un plateau déjeuner est proposé aux participants - une restauration légère pour pouvoir assister à la suite du séminaire avec fluidité
- ▶ **14h00** reprise du séminaire

Premier après-midi de séminaire : 5heures 30 (avec pause de 30mn à 16h30)

- ▶ **19h30** dîner au sein du lieu d'hébergement
- ▶ **22h00** les participants dorment en chambre de 2 personnes au coeur du lieu de stage



Journée du DIMANCHE



- ▶ **8h30** petit déjeuner collectif
relaxation - retour à soi
- ▶ **9h30** démarrage effectif du séminaire

Deuxième matinée de séminaire : 3 heures (avec courte pause de 15mn)

- ▶ **12h30** un plateau déjeuner est proposé aux participants - une restauration légère
- ▶ **13h30** reprise du séminaire

Deuxième après-midi de séminaire : 5 heures (avec pause de 30mn à 16h)

- ▶ **18h00** Bilan du stage en grand cercle avec bâton de parole
Remise aux participants d'une documentation étayant le séminaire
- ▶ **18h30** clôture du séminaire.
Derniers échanges et pot de fin de stage
- ▶ **19h00** départ des participants



Prix du stage: 200€ (incluant les 2 plateaux repas)

Un acompte de 150€ est à régler sur le site pour valider la participation, solde 50€ à l'arrivée



Prix du séjour : 100€

(incluant nuit sur place en chambre double, repas du samedi soir, petit déjeuner, forfait ménage, draps.)
le prix du séjour sera à régler au prestataire à l'arrivée du participant.