

Vous voudriez être des femmes parfaites : professionnelle accomplie, mère dévouée, épouse modèle, meilleure amie, icône de mode... tout en vous imposant un timing irréprochable, une organisation sans faille et un sourire continu. En réalité, vous portez une charge mentale permanente, vous êtes tiraillées entre des impératifs contradictoires. Vous faites beaucoup pour les autres mais très peu pour vous et vous vous oubliez.

Femmes, épouses et mères, nous avons été confrontées à ce fameux plafond de verre :

Isabelle

J'étais avocate spécialisée en droit du travail, mère de 5 enfants. J'ai passé des années à prendre les autres en charge, à gérer en parallèle carrière, famille, engagement associatif et à porter tous les malheurs du monde.

J'ai finalement réalisé que je devais d'abord me connaître pour pouvoir accompagner vraiment les autres. Après une formation de formatrice en Ennéagramme, un cursus de coach et PNL, j'ai décidé d'oser et me suis reconvertie dans le métier de coach. Aujourd'hui mon ambition est d'aider chacun à trouver en lui-même la puissance de ses talents et à tracer la voie d'un véritable changement

Nathalie

J'ai été pendant 20 ans cadre de direction en entreprise. Une envie de challenge, j'ai occupé des postes à forte responsabilité, sans compter mon temps. Avec 2 enfants, un mari souvent absent pour son travail, je courais entre la maison et le travail. J'avais l'impression d'être partout et nulle part. Mes enfants grandissaient, mais je ne les voyais pas grandir.

Jusqu'au jour où j'ai décidé de prendre du recul, réaligner mes valeurs et mon équilibre, retrouver du sens. J'ai démarré des formations en développement personnel. Un an plus tard, j'ai sauté le pas et suis devenue coach.

Nous voulons vous offrir un lieu de ressourcement et de partage, à la rencontre de vous-mêmes et des autres, vous accompagner à révéler ce qui vous anime profondément. Le tout dans la convivialité et la douceur. Nous saurons mettre à votre disposition nos compétences pour vous donner le temps de réfléchir à vos aspirations profondes, apprendre à mieux vous connaître, communiquer plus librement, vous recentrer.

Accordez-vous quelques jours de parenthèse :

- **Découvrez-vous à travers l'Ennéagramme, une méthode de développement personnel puissante ;**
- **Apprenez à lâcher prise et vivre l'instant présent lors d'ateliers de yoga ;**
- **Prenez une bouffée d'intelligence collective en groupes de co-développement ;**
- **Enrichissez-vous grâce à divers ateliers créatifs sur les émotions, les croyances, l'estime de soi, la gestion du temps, l'équilibre de vie.**

Tout est à la carte, chacune y trouvera son compte. Et tout cela dans une ambiance conviviale, ludique, chaleureuse qui vous permettra de rencontrer d'autres femmes, d'échanger sur des sujets qui vous tiennent à cœur, vous faire du bien, respirer, vous reposer, vous ressourcer.

Ce séjour se déroulera sur 6 jours, du lundi 20 août 2018 midi au dimanche 26 août après le déjeuner, dans un lieu accueillant et chaleureux en pension complète, qui permet d'éliminer toutes les questions matérielles : vous n'aurez besoin de penser qu'à vous !



Le domaine du Logis de Poëllier, est un ensemble de caractère niché dans un écrin de verdure protégée. Il est situé près de Baugé, dans la campagne à 30mn d'Angers, 1h du Mans et de Tours, 1h30 de Nantes et 2h30 du péage de St Arnoult en Yvelines.



La formule comprend :

- L'hébergement (chambres de 1 à 4 personnes) en pension complète
- Des activités :
 - Co-développement
 - Yoga et relaxation,
 - Ateliers créatifs sur des thématiques : ennéagramme, émotions, croyances, estime de soi, équilibres de vie...

Le tarif varie selon le type d'hébergement :

<u>Tarif par personne pour 7 jours</u>	Salle de bain partagée	Salle de bain dans la chambre
Chambre de 1	654 €	714 €
Chambre de 2	564 €	654 €
Chambre de 3	504 €	594 €
Chambre de 4	444 €	-

Un acompte de 200€ est à verser à la réservation, le solde le jour de l'arrivée.



Déroulé d'une journée :

Tout est optionnel et à la carte

7h30 – 9h15 : petit déjeuner libre

8h30 – 9h15 : respiration avec le yoga

9h30 – 11h30 : ateliers au choix = co-développement ou ennéagramme

11h45 – 12h45 : ateliers créatifs : théâtre, dessin / peinture, expression corporelle... ou respiration avec le yoga, promenade...

12h45 – 14h30 : déjeuner et détente

14h30 – 16h30 : ateliers au choix = co-développement ou ennéagramme

16h45 – 18h45 : conférences : émotions, croyances, estime de soi, gestion du temps, équilibre de vie...

19h – 20h30 : apéro et diner

20h30 – 22h : soirée veillée (thématiques déterminées ensemble en début de semaine)

Qu'est ce que le co-développement ?

Le co-développement est né au Canada dans les années 60. Il est basé sur la conviction qu'on est plus intelligent à plusieurs que seuls.

Le principe consiste à mettre plusieurs personnes ensemble pour réfléchir sur un sujet amené par l'un des membres. Après avoir écouté la personne, et lui avoir fait préciser sa question, les autres participants donnent leur point de vue sur le sujet en partant de leurs expériences, de leur vécu, de leur ressenti.

Le participant va ensuite choisir parmi les propositions apportées, les solutions qui lui paraissent le mieux correspondre à sa problématique. Il se fixe un calendrier pour les mettre concrètement en œuvre.

La séance se termine par un tour de table où chacun des participants exprime ce qu'il a appris pour lui-même durant l'atelier.

Ces séances sont faites de rencontres et de complicité, de partage d'expériences, de regards croisés, de recherche collective de solutions. Elles se déroulent dans la convivialité, l'enthousiasme, la liberté, l'ouverture et la créativité.

Qu'est ce que l'ennéagramme ?

L'Ennéagramme est un système d'étude de la personnalité. Il décrit neuf façons fondamentalement différentes de penser, de ressentir et d'agir.

Il permet de prendre conscience de son mode de fonctionnement personnel, d'identifier, de comprendre et d'accepter le mode de fonctionnement de l'autre. Il révèle et valorise les multiples talents de tous et offre à chacun des moyens adaptés d'évoluer à son rythme.

Il nous invite à considérer nos différences comme de vraies richesses ce qui nous aide à progresser au quotidien et améliore considérablement notre relation aux autres.





Pour plus de renseignements contactez-nous !

Isabelle CHABRAN

Consultante formatrice coach

06 03 49 08 61



Nathalie LE BOUEDEC

Consultante formatrice coach

06 13 08 38 23



Mail : contact@co-necto.fr

Site internet : www.co-necto.fr



Une parenthèse de convivialité entre femmes

Du lundi 20 aout (midi) au dimanche 26 aout 2018 (après le déjeuner)

Nom :

Prénom :

Tel portable :

Mail :

Adresse :

Souhaitez une chambre (cocher les cases) cf. tarifs page précédente

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 1 personne | <input type="checkbox"/> Salle de bain partagée |
| <input type="checkbox"/> 2 personnes | <input type="checkbox"/> Salle de bain privative |
| <input type="checkbox"/> 3 personnes | |
| <input type="checkbox"/> 4 personnes | |

Commentaires (précisez si vous venez à plusieurs, si vous avez un régime alimentaire particulier...)

Date :

Signature :

Bulletin à renvoyer à l'une des deux formatrices avec le chèque d'acompte

