

**du lundi 20 août au dimanche 26 août 2018**  
**à CANDE (à 60 km NANTES, 40 km d'ANGERS)**

Vous avez envie d'échanges, d'élargir vos perspectives, de gambader dans le champ des possibles ?  
Vous avez besoin d'un espace rien qu'à vous, sans enfant, sans conjoint, sans patron(ne) ou client(e) ?  
Un endroit où vous pouvez être vous-même ? Vous avez besoin de vous recentrer ?

Alors ce séminaire est fait pour vous ! Venez expérimenter un espace où la bienveillance se vit, un espace propice au ressourcement et à la mise en mouvement.

**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 :**

- 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. A tout moment, vous pouvez adapter le rythme et le contenu de vos journées. Il est tout à fait autorisé de ne rien faire.

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 aout 2018 midi au dimanche 26 aout après le déjeuner, en pension complète, qui permet d'éliminer toutes les questions matérielles : vous n'aurez besoin de penser qu'à vous !**

**Pour tenir compte d'éventuels impératifs, une inscription du lundi 20 au vendredi 24 est possible. Nous contacter à ce sujet.**

### 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, 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 basé sur la conviction qu'on est plus intelligent à plusieurs que seuls.

Nous vous proposerons de constituer des petits groupes pour réfléchir ensemble sur un sujet amené par l'une d'entre vous. Après avoir écouté la personne, et lui avoir fait préciser sa question, les autres participantes donneront leur point de vue sur le sujet en partant de leurs expériences, de leur vécu, de leur ressenti.

La personne va ensuite choisir parmi les propositions apportées, les solutions qui lui paraissent le mieux correspondre à sa problématique. Elle se fixera un calendrier pour les mettre concrètement en œuvre.

La séance se terminera par un tour de table où chacune des participantes exprimera ce qu'elle a appris pour elle-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 9 manières fondamentalement différentes de penser, de ressentir et d'agir.

Il vous permettra de prendre conscience de votre mode de fonctionnement personnel, d'identifier, de comprendre et d'accepter le mode de fonctionnement des autres. Il révélera et valorisera vos multiples talents et vous offrira des moyens adaptés d'évoluer à votre rythme.

Il vous invitera à considérer vos différences comme de vraies richesses ce qui vous aidera à progresser au quotidien et améliorera alors considérablement votre relation aux autres.

A la fin de cet atelier, vous serez plus sereine, plus confiante, en meilleure harmonie avec vous-même et le monde.

**Nous vous accueillerons au clos des Guibouleraies, à CANDE, dans une propriété de caractère avec ses jardins et son parc arboré.**

Visitez le site internet : <http://www.guibouleraies.com/vieux-logis/>

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 :

	Tarif par personne pour 7 jours
Chambre de 1	714 €
Chambre de 2	654 €
Chambre de 3	594 €
Chambre de 4	500 €

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



Pour plus de renseignements contactez-nous !

**Isabelle CHABRAN**  
Coach / formatrice  
Isabelle.chabran@wanadoo.fr  
06 03 49 08 61



*Mon talent est d'aider chacun à devenir acteur de son propre développement, à trouver son chemin de vie et déceler la voie d'un véritable épanouissement.*

*On dit de moi :*

*Que je suis passionnée par ce que je fais et que ça se sent*

*Que je suis bienveillante et que j'accueille chacun avec respect et sans jugement*

*Que j'ai un grand respect du libre-arbitre de chacun*

*Que je pose un cadre solide, sécurisant et rassurant*

*Que je sais poser les bonnes questions*

*Que j'apporte des outils pratiques, concrets et ancrés dans la réalité quotidienne*

*Que mon parcours et ma vie sont en cohérence avec ce que je transmets*

**Nathalie LE BOUEDEC**  
Coach / formatrice  
nathalielebouedec@gmail.com  
06 13 08 38 23



*Mon talent est de vous accompagner à stimuler vos énergies et vos ressources, découvrir ou retrouver votre couleur qui fait de vous quelqu'un d'unique.*

*On dit de moi :*

• *Que je suis humaine, attentive aux personnes, soucieuse de leur bien-être*

• *Que j'ai une écoute active et une forte empathie*

• *Que j'ai une curiosité intellectuelle, une volonté de comprendre*

• *Que je comprends les situations dans leur globalité tout en étant capable de distance critique*

• *Que je suis organisée, analytique et prévoyante*

• *Que je vais toujours de l'avant et ne baisse pas les bras*

**Mail : [contact@co-necto.fr](mailto:contact@co-necto.fr)**

**Site : [co-necto.fr](http://co-necto.fr)**



## Bulletin d'inscription

### Un temps de ressourcement et de connaissance de soi

Du lundi 20 août midi au dimanche 26 août 2018 après le déjeuner

A CANDE, au Clos des Guibouleraies, 8 rue Victor Lassalle

Nom / Prénom :

Tel portable :

Mail :

Adresse :

Souhaite une chambre (cocher la case) :

	Salle de bain dans la chambre
Chambre de 1	<input type="checkbox"/> 714 €
Chambre de 2	<input type="checkbox"/> 654 €
Chambre de 3	<input type="checkbox"/> 594 €
Chambre de 4	<input type="checkbox"/> 500 €

Commentaires

Date :

Signature :

*Bulletin à renvoyer avec un chèque d'acompte de 200€ à l'adresse suivante :  
Nathalie LE BOUEDEC, 149 rue de FREMUR, 49000 ANGERS*