

STAGE 5 JOURS

« AGIR AVEC LES VENTS »

Plusieurs dates dans l'année voir bulletin d'inscription à l'intérieur

CONNAISSANCE DE SOI

ALLEIADONNE VOUS PROPOSE
UN STAGE INNOVANT À BORD D'UN VOILIER



*N° de déclaration d'activité
de formation : 11 92 16941 92*

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Développer son agilité face aux événements
Déployer sa capacité à oser expérimenter
Vivre la présence à soi et à l'autre à travers un accompagnement
vécu dans son corps, dans sa tête et dans son cœur,
pour un ancrage durable.

IL Y A LES VAGUES, LE SOLEIL ET LA MER...

*Prendre un temps pour soi,
se (re)connecter à ses ressentis,
prendre conscience de ses états
d'être, aborder la nouveauté
grâce au terrain de jeu qu'offrent
la mer et les éléments, avec tous
ses possibles.
C'est dans cet esprit que ce stage
a été conçu.*



PROGRAMME

Le stage s'articule autour de la pratique de la voile associée à des séances de créativité (avec des matériaux simples et facilitants) et des séances courtes de relaxation (issues du Yoga- Nidra et de la Pleine Conscience). En complément, ce programme vous accompagnera également dans l'acquisition (ou le perfectionnement) de connaissances en matière de navigation.



Ce stage est proposé aux particuliers souhaitant renforcer leur agilité comportementale. A la croisée des trajectoires entre coaching et développement personnel, techniques de relaxation et art-thérapie, **ce moment de navigation partagé** permet à chacun de renforcer sa capacité à s'adapter au changement.

Les éléments Air et Eau sont imprévisibles. Il va falloir quitter la Terre pour mieux la retrouver et s'accommoder des effets du soleil et de son Feu sur la peau.

Le bateau agit comme un miroir ! Révélateur instantané, véritable boussole qui aura vite fait de nous faire perdre le Cap ! Mais pas de panique, les accompagnatrices seront toujours bien présentes à vos côtés, à bâbord et à tribord, pour restaurer la sécurité. Ainsi, le voilier se révèle être un outil pour prendre conscience de soi, découvrir ses ressources insoupçonnées en sortant de sa zone de confort, allouer la juste énergie, se connecter à l'instant présent avec aisance et congruence.

Les séquences de créativité autour des 5 éléments favorisent l'ancrage aux ressources créatives de chacun et agit comme un témoignage de cette aventure. Les temps courts de relaxation Yoga-Nidra invitent à la transition, à la récupération et ouvrent les voies de la création.

Ce stage est ouvert à toutes et à tous, quel que soit son degré de compétence en matière de navigation et/ou de développement personnel. Chaque participant coopère à son niveau. L'accompagnement psychologique est très individualisé. Les échanges et les partages sont valorisés et contribuent pleinement à la réussite du stage afin que chacun se sente bien dans cette parenthèse de vie originale et inédite.

UN PETIT GROUPE

Nous sommes au maximum 8 personnes sur le voilier, 2 accompagnatrices, 6 participants, dans une ambiance de coopération, où chacun est invité à s'adapter à l'autre et aux diverses conditions, tant d'un point de vue physique que psychologique.

Le nombre de places étant limité, il est conseillé de s'inscrire au plus tôt.



MODALITÉS PRATIQUES ET INFORMATIONS SÉJOUR



Le stage se déroule sur un monocoque ou catamaran choisi pour leur performance et leur confort. A bord se trouvent 3 doubles cabines, toilettes et douches, coin cuisine et carré pour les repas



Lieu du départ : Piriac, un petit port de plaisance situé à l'ouest de la Loire atlantique, au sud de la Bretagne et en presqu'île Guérandaise. Ce port offre une large possibilité de navigation et de mouillages protégés comme l'île Dumet, Houat et Hoedic. Départ possible du port de La Turballe, Quiberon, la Rochelle en fonction de la disponibilité des bateaux



Matériel à prévoir : un sac de couchage, serviette de toilette et taie d'oreiller + équipement voile en fonction de la météo. Le matériel artistique sera fourni.



Les repas et la préparation des repas se passent à bord. L'approvisionnement du bateau se fait avant le départ (courses faites par l'équipage avec la caisse de bord avant de prendre la mer), en général la veille du départ.



Par personne : 550 € de location de bateau (pour 6 inscrits) + 500 € pour le stage + passeport voile obligatoire environ 11 € + 200 € de caisse de bord (possibilité de payer en 2 fois), soit 1261 €. Une prise en charge dans le cadre de la formation professionnelle continue peut-être envisagée. Alleiadonne étant organisme de formation certifié QUALIOPF. Demander un devis afin de passer une convention. L'hébergement et les repas se font à bord du bateau et ne donnent pas lieu à des frais complémentaires.

Stage co-animé par :



Anne-Marie PONZO

N°2 sur le voilier, pratique la voile croisière et régates depuis son plus jeune âge.
Elle est à la fois peintre, coach et psychologue ; diplômée de l'EPP École de Psychologues Praticiens, formée à la relaxation en Yoga- Nidra par Thierry Jumeau / Ahimsa La Bienveillance, certifiée en Art-Thérapie par l'Atelier du Laurier Rouge.

Elle associe toutes ses compétences dans un style de coaching atypique où authenticité et innovation sont les maîtres mots.

Plus de détails sur son parcours sur le site www.alleiadonne.com

Daphné LE RAI

Pratique la voile depuis son plus jeune âge.
Elle encadre et enseigne cette discipline depuis 2018.
Skippeuse professionnelle, monitrice de voile FFV, sa pédagogie repose sur la participation, l'expérimentation et la mise en situation et ce quel que soit le niveau de départ. Diplôme de l'École Nationale de Voile et des Sports Nautiques de Quiberon (ENVSN), BPJEPS Voile habitable, CS Croisière.



« Même dans les pires conditions, je crois que les gens préfèrent être exceptionnels plutôt qu'ordinaires. Pour les encourager, il faut leur en donner la possibilité » *Kenneth Blanchard*

Possibilité consultation individuelle sur rendez-vous

ESPACE ALLEIART
55 impasse de Trévin, 44420 Mesquer

06 84 20 02 19

contact@alleiadonne.com

N°ADELI : 44 93 2668 5





BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

.....

Téléphone :

Courriel :

Profession /activités :

Je m'inscris pour le stage :

Du jeudi 22 au lundi 26 septembre 2022

Du samedi 27 au mercredi 31 mai 2023

Du vendredi 11 au mardi 15 juillet 2023

Je viendrai en train en voiture

Si vous le connaissez déjà, merci d'indiquer votre lieu d'hébergement :

.....

Je verse ce jour la moitié du prix comme acompte à déduire du coût total, soit 265 €.

Chèque à l'ordre de ALLEIADONNE

Date et signature :

Pour votre correspondance :

.....

.....