

STAGE 5 JOURS

« OMBRE ET LUMIÈRE - ANCRAGE ET AGILITÉ »

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

CONNAISSANCE DE SOI

ALLEIADONNE vous propose
un stage original à l'espace
ALLEIART.



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

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

« OMBRE ET LUMIÈRE - ANCRAGE ET AGILITÉ »

Mieux gérer une transition de vie

Ancrer ses forces et ses ressources

Déployer son aisance dans le changement



IL Y A CE QUE JE CONNAIS, CE QUE JE MAÎTRISE... ET IL Y A L'INATTENDU !

Prendre un temps pour soi, rester ouvert, confiant, disponible pour accueillir les inattendus. Trouver les bonnes énergies et les points d'appuis pour oser aborder la nouveauté, le changement avec aisance et fluidité.

Anne-Marie PONZO, coach, arthérapeute, psychologue vous accompagne sur ce chemin de découverte.



« **Un moment vécu en engagement, dans son corps, dans sa tête et dans son cœur, pour un ancrage intérieur durable.** »

Ce **stage** est proposé aux personnes souhaitant renforcer leur agilité à aborder les changements et également aux professionnels de l'accompagnement, coaches, thérapeutes qui souhaitent enrichir leurs pratiques. A la croisée des trajectoires entre coaching et développement personnel, techniques de relaxation et art-thérapie, ce **moment partagé** permet à chacun de renforcer sa capacité à s'adapter et à avancer sur son chemin de vie avec tous ses possibles.

Il y a les **Pépites** qui émergent de nos expériences et les **Ressources Créatives Inspirantes** qui nous invitent à suivre l'aventure, à **A-CUEILLIR** et nous laisser surprendre pour mieux gérer une Transition de Vie. Ce peut-être dans la vie personnelle (rupture, mariage, deuil, changement de poste, déménagement...) ou dans la vie professionnelle (chômage, ré-orientation, reconversion, retraite...).

Ce **temps pour soi** permet d'identifier les freins et les croyances limitantes, de lever les blocages, renforcer les leviers de motivation, ancrer les ressources afin de mettre en œuvre une nouvelle feuille de route.

Pour atteindre ces objectifs, ce stage vous propose d'associer des techniques issues de la **Programmation Neurolinguistique PNL** à des séquences de **création** (techniques picturales simples facilement accessibles) stimulées par des temps de relaxation Yoga-Nidra. Ces différentes pratiques visent à stimuler un mouvement intérieur qui a été stoppé pour des raisons diverses et d'engager le 1^{er} pas vers la nouveauté. Un éclairage méthodologique sur le processus de transition est également prévu.

Le stage se déroule dans une spacieuse villa moderne entre Terre et Mer, constituée d'une belle salle de création et d'une salle de relaxation, le tout ouvert sur un jardin clos.

Mesquer idéalement située au cœur des marais du Mès, second bassin salicole des marais salants ouvre sur l'océan Atlantique (30' à pied) à travers ses pointes et plages. Il y fait bon vivre ! Située en Loire Atlantique, elle fait partie du pays de Guérande. A 13 km de la Baule et à 7 km de Guérande, 70 km de Nantes.

MODALITÉS PRATIQUES ET INFORMATIONS STAGE



Gare SNCF à la Baule
Trains directs depuis Paris Montparnasse, 3 h de trajet



Voir la liste des hébergements possibles dans la région, à des prix divers et raisonnables (bungalows, petits hôtels de charme, gîtes).



Le repas du midi peut être pris dans le petit bourg de Mesquer. Vous pouvez aussi prévoir d'apporter votre pique-nique ou repas froid, à déguster dans le jardin, la véranda ou le patio en fonction de la météo.



Le tarif : 530 € inscription individuelle*
*Possibilité de payer en 2 fois
Alliadonne étant reconnu Organisme de Formation, certifié Qualiopi, une prise en charge dans le cadre de la Formation Professionnelle Continue est possible (tarif : 1250€HT)*

*Modalités de règlement

Dès réception de votre bulletin d'inscription, accompagné du premier règlement, un avis vous sera retourné confirmant votre accueil et précisant les horaires de début et de fin de stage, un descriptif du lieu et les moyens d'accès. Pour les personnes venant en train, un système de covoiturage peut être organisé avec les personnes étant véhiculées.

En cas d'annulation de la part d'un stagiaire, celle-ci ne donne pas lieu à remboursement. Toutefois, en cas de force majeure et justifiée (avec Certificat Médical) l'acompte pourra être reporté sur un autre stage au choix dans l'année (validité : 12 mois).

Tout stage commencé est dû en totalité.

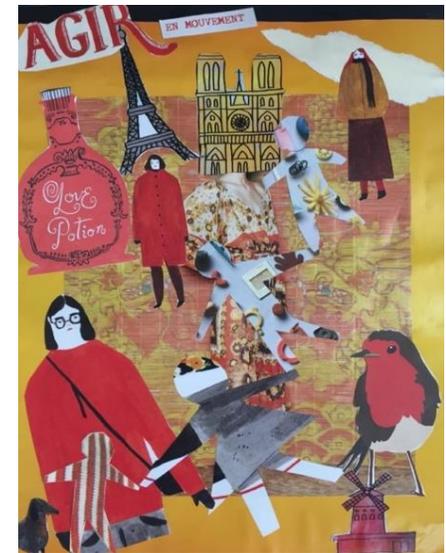


UN PETIT GROUPE



Nous sommes au maximum 8 personnes, dans une ambiance de confiance partagée, d'échanges et de création. Chacun est invité à profiter pleinement de cette parenthèse ressourçante dans le respect de l'autre.

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





Anne-Marie PONZO

À la fois psychologue, coach, formatrice, arthérapeute et peintre.

Diplômée de l'École de Psychologues Praticiens, certifiée en Art-Thérapie par l'Atelier du Laurier Rouge, formée à la relaxation en Yoga-Nidra par Thierry Jumeau - Ahimsa La Bienveillance, et à la PNL par l'Institut Repères.

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

« Plus claire la lumière, plus sombre l'obscurité...il est impossible d'apprécier correctement la lumière sans connaître les ténèbres. »

Jean-Paul SARTRE

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 23 au lundi 27 février 2023

du vendredi 25 au mardi 29 août 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 :

.....

.....