



Date

Du 09 au 11/11/2018

Tarif

A partir de 370 €/personne – Base 10 personnes, 2 personnes par chambre. Inclus tous les repas, hébergements, accompagnateurs et formateurs professionnels.

Non inclus : les boissons en dehors de la dégustation en cave, les visites.

Activité complémentaires

Dégustation de vins, visites, balades...

Difficulté

Aucune.

Hébergement

Chambre d'Hôtes

Tous les repas sont inclus ainsi que l'eau à volonté.

Transport

Non inclus.

APPRENDRE A GERER SON STRESS, SES EMOTIONS ET SON TEMPS, POUR SON BIEN-ETRE AU QUOTIDIEN (Niveau 2)

EN BOURGOGNE - DUREE 3 JOURS ET 2 NUITS

Cet atelier-voyage fait suite au stage de niveau 1.

Il se déroule toujours au cœur de la Bourgogne. Il vous permettra de reprendre en main, tout en douceur, les clés de votre bien-être et cela de manière durable.

Vous profiterez du lieu au cœur de la nature, pour vous reconnecter à vous-même et vous ressourcer.

Vous apprendrez au cours de l'atelier, animé par deux coachs professionnels, à déjouer les pièges relationnels, à mieux gérer votre communication, prendre conscience de ce qui la nourrit ou la freine et à développer la confiance en vous.

Vous passerez ainsi du temps à consolider vos acquis du niveau 1 dans l'utilisation des outils anti-stress.

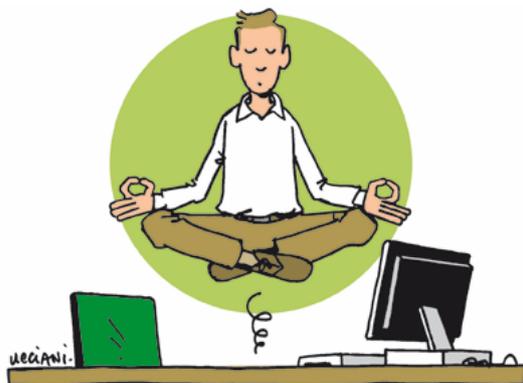
Vous profiterez également des merveilles de la Bourgogne : dégustation de vin et visites.



Vous aimerez :

1. Votre hébergement
2. Votre salle de stage
3. Dégustation de vin





Les bienfaits de ce stage

Les bienfaits de ce stage sont :

- Savoir mieux vivre le doute, les craintes...
- Augmenter la confiance en soi
- Savoir mieux communiquer de façon constructive
- Améliorer la gestion de nos relations
- Aller encore plus loin dans les outils efficaces au quotidien

Vos formateurs et accompagnateurs



ERIC FAUROUX

Après une expérience d'une vingtaine d'années sur des postes à responsabilités, je me suis orienté depuis 2007 dans la formation et le coaching. J'accompagne aussi bien les entreprises que les particuliers.

J'interviens sur les thèmes suivants : prévenir et accompagner le stress et burnout, accompagner le changement comportementaux et émotionnels, développer la confiance en soi, gérer les transitions de carrière...

Je suis coach certifié, aromathérapeute et professeur de méditation de pleine conscience. Je suis également formé à diverses techniques de développement personnel (psychogénéalogie, PNL, ...).

SYLVIE ROCHE

J'ai 20 ans d'expérience en tant que formatrice et coach, auprès des entreprises et des particuliers. J'accompagne les personnes sur les thématiques suivantes : renforcement des compétences relationnelles, affirmation de soi, confiance en soi, gestion du stress et des émotions.

Maître praticienne en PNL, je suis certifiée en coaching. Je suis formée à des techniques cognitives et comportementales (TCC), ainsi que sur les outils de profils de personnalité.

Nos fondamentaux

Pendant le séjour et le stage, nous vous accompagnerons et veillerons qu'au sein de votre petit groupe (maximum 10 personnes) la Bienveillance, le Respect, la Bonne Humeur et la Fluidité soient le fil conducteur de ces 3 jours.

Chaque journée sera harmonisée selon 3 temps, vous offrant les avantages d'un voyage individuel et ceux d'un voyage accompagné par des professionnels :

1. **Des temps de partage** avec les 2 formateurs et au sein du groupe. Temps spontanés ou organisés...
2. **Des temps d'ateliers** pour expérimenter de nouvelles techniques, de nouvelles façons de voir votre vie...
3. **Des temps libres** pour intégrer à votre rythme, pour profiter pleinement de la nature, pour vous ressourcer...

Pendant le stage

Durant ce stage niveau 2, vous allez expérimenter des techniques reconnues pour leur efficacité. Vous pourrez ainsi, savoir exactement celles qui sont les plus aidantes pour vous, pour agir sur votre stress.

Nous commencerons par mieux se connaître :

- Comprendre les 4 grands types de personnalités (d'après Jung) : leurs caractéristiques et leurs complémentarités
- Analyser son profil de personnalité et les ressorts personnels qui mènent au stress

Pour chaque profil, ses types de stress et scénarios anxiogènes :

- Connaître les différents profils de personnalité
- Connaître les facteurs de stress typiques de chaque profil
- Savoir les contrecarrer

Pour chaque profil, comment être avec les "autres" profils :

- Savoir gérer les relations
- Savoir communiquer de façon constructive

Egalement, nous travaillerons les thèmes suivants :

- Prendre conscience de son environnement interne (réactions du corps, dialogue interne négatif, etc)
- Améliorer la confiance en soi
- Utiliser les techniques de communications positives
- Développer l'usage de la méditation (bases type MBSR)

Techniques et approches issues de :

La psychologie positive, des techniques de développement personnel (PNL, Analyse Transactionnelle...), de coaching, de communication émotionnelle non violente, de Méditation de pleine conscience, de relaxation, INSIGHTS...

Nous alternerons des temps de travaux en plénière, en petits groupes et des temps de repos et de détente.

Toujours dans le respect du rythme et des besoins de chacun ; en toute bienveillance.



"La Jasope"



Repos



Cours de dégustation



Randonnées dans les vignes



Beaune (Les Hospices)



ULM

A qui s'adresse ce voyage ?

A vous qui cherchez à identifier des moyens d'action pour améliorer votre stress relationnel, A vous qui cherchez à mieux gérer votre communication, prendre conscience de ce qui la nourrit ou la freine.

Niveau requis : avoir suivi le stage de niveau 1

Matériel nécessaire à apporter :

- Un cahier et un crayon pour la prise de note
- Et votre sourire !!!

Les bienfaits du Lieu

A vous qui cherchez la sérénité, se domaine est idéal par la convivialité des hôtes

A vous qui cherchez de l'occupation, se domaine est situé à 10Km au sud de Beaune, Demigny est tout proche de grands lieux touristiques et d'activités de loisirs passionnantes :

Beaune

Son patrimoine, Les Hospices de Beaune, Le Musée du Vin, Le Musée Marey, La Basilique Notre Dame, La visite des caveaux...

Les alentours

Les vignobles qui font la fierté de la Bourgogne avec ses villages tels que : Pommard, Volnay, Meursault, Puligny Montrachet ...

Les promenades aux Château de MEURSAULT, de POMMARD, de DEMIGNY

Les activités de loisirs :

- Golf de Beaune Levernois à 6km
- Balades à vélo "La voie des Vignes" ou La Voie Verte
- Randonnées pédestres en Pays Beaunois
- Cours de dégustation
- ULM
- Safari dans le vignoble

Programme de votre voyage

Jour 1 – Vendredi 6 Juillet 2018 : Arrivée au domaine – Matinée d'atelier

Avant 10h : votre arrivée et votre installation au Domaine de "La Jasope" (ou équivalent).

A 10h commence le stage.

Après-midi : Libre pour des activités à votre convenance.

Soirée libre.

Déjeuner et dîner inclus.

Jour 2 – Samedi 7 Juillet 2018 : Journée d'atelier

Méditation (pour ceux qui le souhaite) puis petit déjeuner.

Matinée et Après-midi consacrée au stage.

Soirée libre.

Déjeuner et dîner inclus.

Jour 3 – Dimanche 8 Juillet 2018 : Journée d'atelier

Gym douce (pour ceux qui le souhaite) puis petit déjeuner.

Matinée et Après-midi consacrée au stage.

A 17h : chacun rentre chez soi... et fin de notre prestation.

Déjeuner inclus.

Votre budget

Prix par personne en chambre double et hors billet d'avion :

- Base 4 personnes : 430 Euros
- Base 6 personnes : 430 Euros
- Base 8 personnes : 390 Euros
- Base 10 personnes : 370 Euros

Le supplément pour la chambre individuelle : 120 Euros

Prix pour l'extension d'une nuit ou deux dans la maison d'hôtes ou à Beaune : 100 Euro la nuit supplémentaire et en chambre double.

Acompte de confirmation : 30% du prix du voyage.

IMPORTANT :

- Le stage sera ouvert à partir de 4 personnes inscrites.
- Nombre maximum de participants : 10

Détail de vos prestations

Ces prix inclus :

- Tous les repas.
- L'animation du voyage et du stage par les formateurs.
- Les nuitées à la maison d'hôtes (Domaine de "La Jasope" ou équivalent).

Ces prix n'incluent pas :

- Les déplacements
- Le supplément pour la chambre individuelle.
- Les excursions ou visites ou option non marquées dans le programme.
- Les boissons autres que l'eau.
- Les pourboires à l'équipe locale.
- Toutes dépenses personnelles.
- L'assurance voyage rapatriement annulation.

OPTIONS :

Extension d'une nuit ou deux dans le Domaine ou à Beaune

100 Euro la nuit supplémentaire en chambre double.
Si vous souhaitez que nous vous les réservions, merci de nous contacter.



Hébergement "La Jasope"

Informations et Inscription

AGENCE GLOBATLAS ADVENTURES

3 quai Jules Courmont, 69002 Lyon, France

Appelé(e) Sabrina ou Virginie: 04 72 02 60 48

Ou en nous contactant par mail : contact@globaltasadventures.com

Si vous souhaitez des détails sur les contenus du stage, Sylvie et Eric auront le plaisir de vous répondre. Contactez-les :

- Sylvie : 07 77 20 64 86 - sylvie.roche@slconsultant.fr
- Eric : 06 77 95 03 94 - efauroux@gmail.com

Avant votre départ

15 jours avant votre voyage :

Vous recevrez un dossier de préparation complet abordant les détails pratiques : plan d'accès, conseils pratiques, etc.

Assurance et assistance

Nous vous recommandons de prendre :

- Une Garantie Assurance Multirisque.
- Une Assurance Annulation.

Nous connaître

AGENCE GLOBATLAS ADVENTURES

Merci de venir sur notre site internet : www.globaltasadventures.com

Onglet : « Globaltas Bien Etre »

SYLVIE et ERIC

Merci de venir sur notre site internet : www.jaidecidedetreheureux.info