

### Horaires :

#### - Module 1 :

**Samedi 12 octobre :** de 9h à 14h (facultatif)

**de 14h00 à 18h30**

**Dimanche 13 oct. :** de 9h00 à 12h30

et de 14h à 16h (facultatif)

- Module 2 : samedi 7 déc. de 9h à 18h

« Creuser le sens de sa vie »

- Module 3 : dimanche 19 jan. de 9h à 18h

« S'appuyer sur ses ressources  
pour s'épanouir »

### Participation aux frais :

#### Module 1 :

**80€** pour le samedi ap-midi et dimanche matin

**120€** si vous êtes présent sur tout le week-end

A cela s'ajoutent les frais de restauration

(**12 €** le déjeuner ; **11€** le dîner)

et les frais d'hébergement

(**16,80 €** la nuit et **4,70€** le pt déjeuner)

#### **Conditions :**

En cas de désistement de votre part  
dans les 8 jours précédant la session

l'acompte ne sera pas remboursé.

Nous nous gardons la possibilité d'annuler

la session faute de participants,

vous serez prévenu(e) 8 jours avant

la date et remboursé(e)

#### **Inscription à renvoyer à :**

Centre des Naudières  
31, rue des Naudières  
44400 REZE

Centre des Naudières

Tel : 02 40 75 51 74

[naudieres.mariepaulefarigoul@nantes.cef.fr](mailto:naudieres.mariepaulefarigoul@nantes.cef.fr)

[www.centre-naudieres-nantes.cef.fr](http://www.centre-naudieres-nantes.cef.fr)



## **PARCOURS**

***Penser à soi  
le temps d'une pause***

**Samedi et dimanche  
12 et 13 octobre 2013**

**Idéal pour s'offrir  
une coupure face  
à soi-même**

# « Penser à soi le temps d'une pause ... »

## Module 1 : « Faire un point d'étape »

Un espace pour :

- S'extraire du rythme quotidien
- Se poser pour réfléchir à soi-même et à sa vie
- Prendre conscience de son cheminement
- Prendre le temps de se recentrer, de se ressourcer
- Partager son expérience et échanger ses réflexions (pour ceux qui le souhaitent)

Une alternance d'enseignements,  
de réflexions personnelles et  
de temps d'échanges à un rythme confortable.  
Une approche transversale et pluridisciplinaire  
(analyse systémique, art-thérapie,  
coaching, sophrologie)  
Un carnet de route complet

Proposition de trois modules,  
indépendants les uns des autres. il est toutefois conseillé  
de suivre le module 1 pour mieux profiter des deux autres.  
(voir dates et horaires au dos)

Animateurs : Claire LHUISSIER, coach et formatrice en relation d'aide.  
Mickaël VADEPIED, sophrologue

Samedi de 10h00 à 13h30 (temps facultatif) :

### « Comment partir à la rencontre de moi-même? »

Se recentrer sur soi...

Samedi de 14h00 à 18h30 :

### « Où en suis-je avec moi-même? »

Dresser un panorama de sa situation actuelle,  
prendre en compte ses besoins...

Dimanche de 9h00 à 12h30 :

### « D'où viens-je? »

Prendre en compte les injonctions parentales.

Dimanche de 14h00 à 16h00 (temps facultatif) :

### « Où en suis-je avec les autres? »

Faire le point sur son réseau relationnel



## Bulletin d'inscription pour le module 1

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

.....

Code postal.....

Ville.....

Téléphone.....

E-mail.....

Année de naissance .....

Je m'inscris au Module 1 :

### **Penser à soi le temps d'une pause**

les 12 et 13 octobre 2013

J'arriverai le samedi :

à 10h00, je prendrai le déjeuner.

à 14h00.

je souhaite être hébergé(e).

Je repartirai le dimanche :

à 12h30.

à 16h00, je prendrai le déjeuner.

*Merci de cocher les cases de votre choix*

A réception du bulletin accompagné du chèque  
d'acompte de **50 € à l'ordre du Centre des  
Naudières**, votre inscription sera considérée  
comme définitive. Vous recevrez alors un  
courrier de confirmation.

Date..... Signature