

**Veillez prendre un petit moment pour répondre ci-dessous à cette question...
Merci !**

« Qu'est-ce que j'attends de ce module ? »

Renseignements pratiques

Horaires :

**Module 2 : Samedi 7 déc. de 9h à 18h
« Creuser le sens de sa vie »**

**Module 3 : Dimanche 19 janv. de 9h à 18h
« S'appuyer sur ses
ressources pour s'épanouir »**

Participation aux frais :

- Module 2 : **60 €** la journée
- Module 3 : **60 €** la journée

A cela s'ajoutent les frais du déjeuner **12 €**

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
31, rue des Naudières, 44400 REZE
Tel : 02 40 75 51 74
naudieres.mariepaulefarigoul@nantes.ccf.fr
www.centre-naudieres-nantes.ccf.fr



PARCOURS

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

**Samedi 7 décembre 2013
et dimanche 19 janvier 2014**

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

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

Module 2 : « Creuser le sens de sa vie »

Module 3 : « S'appuyer sur ses ressources pour s'épanouir »

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)

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)
Un carnet de route complet

Samedi 7 décembre 2013 ...

Le matin : « **Qui suis-je ?** »

Rendre le présent parfait et s'en détacher
pour mieux le goûter, identifier ses valeurs,
affermir son identité.

L'après-midi : « **Où vais-je ?** »

Développer sa vision d'une situation idéale,
rester en apprentissage permanent, franchir
une étape dans sa vie , poser ses limites.

Dimanche 19 janvier 2014 ...

Le matin :

« **Qu'ai-je déjà appris de la vie ?** »

Ecouter les enseignements de l'expérience, écouter
les messages de changement, prendre de la
distance en développant son sens de l'humour.

L'après-midi :

« **Quelles sont mes ressources ?** »

Identifier ses priorités, discerner ses talents,
s'affermir pour avancer, mobiliser une ressource.

Animatrice :

Claire LHUISSIER, coach et formatrice en relation d'aide.

**Il n'est pas nécessaire d'avoir fait le module 1
pour participer à l'un et/ou l'autre de ces modules.**



Bulletin d'inscription pour le module 2 et/ou 3

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

Code postal.....

Ville.....

Téléphone.....

E-mail.....

Année de naissance

Je m'inscris au Module 2 :

Penser à soi le temps d'une pause

- le samedi 7 décembre 2013
- Je souhaite prendre le déjeuner.

ET/OU

Je m'inscris au Module 3 :

Penser à soi le temps d'une pause

- le dimanche 19 janvier 2014.
- Je souhaite prendre le déjeuner.

A réception du bulletin accompagné du chèque
d'acompte de **30 € à l'ordre du centre des
Naudières**, votre inscription sera considérée
comme définitive. Vous recevrez alors un
courrier de confirmation.

Date..... Signature