

Horaires :

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

- Module 1 : « Faire un point d'étape »
Samedi 13 déc. : de 9h à 14h (facultatif)
de 14h00 à 18h30
Dimanche 14 déc. : de 9h00 à 12h30
et de 14h à 16h (facultatif)

- Module 2 : samedi 17 janvier de 9h à 18h
« Creuser le sens de sa vie »
- Module 3 : samedi 14 mars de 9h à 18h
« S'appuyer sur ses ressources
pour s'épanouir »
- Module 4 : dimanche 26 avril de 9h à 18h
« Réaliser son arbre de vie »

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
(**12,50 €** le déjeuner ; **11,90€** le dîner)
et les frais d'hébergement
(**17,30 €** la nuit et **5€** 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
www.centre-naudieres-nantes.cef.fr



PARCOURS

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

**Samedi et dimanche
13-14 décembre 2014**

**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 quatre 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 13 et 14 décembre 2014

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 **40 € à l'ordre du Centre des
Naudières**, votre inscription sera considérée
comme définitive. Vous recevrez alors un
courrier de confirmation.

Date..... Signature