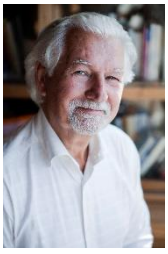
LE CHEMIN DU RENOUVEAU

« Abandonner l'ancien pour accueillir le nouveau »

SEMINAIRE

Exploration de sa trajectoire de vie, de ses ressources et de ses orientations

du 26 au 28 février 2021
à Salles-d'Angles (Charente)



Ce séminaire est facilité par **Edouard STACKE,** Coach International, Psychosociologue, Président de l'Association pour la Promotion de la Respirologie et de l'Education à la Santé (A.P.R.E.S), fondateur de la méthode Vital'Respir, Conférencier, Auteur de « La liberté de s'accomplir » (Editions Le Souffle d'Or, 2014) ; de « Les vertus de la respiration consciente » (2ème édition Editions Guy Trédaniel, 2018) ; de « Coaching d'entreprise », (Village Mondial, 2000), 12 000 exemplaires vendus en quatre langues.

Pascal DAGO, Manager expérimenté, Consultant en développement des hommes et des organisations**,** Explorateur des possibles au parcours international et personnel de quête de sens marqué par un engagement fort dans le développement des compétences personnelles et l'épanouissement de manager « leader ». Passionné de sciences humaines et de conduite du changement, Pascal a participé au développement d'activités industrielles et dirigé des équipes allant de 20 à 300 personnes. Il sera co-animateur du séminaire et facilitateur de certaines séquences.

LE CHEMIN DU RENOUVEAU

OBJECTIFS DU SEMINAIRE

Le temps d'une mini-retraite de 3 jours et dans un cadre adapté au ressourcement, **nous accueillerons les énergies du renouveau intérieur, en « abandonnant l'ancien pour accueillir le nouveau ».** Vous découvrirez et mettrez en application, des pratiques guidées, un ensemble de concepts et de techniques pratiques en matière de bien-être et de développement personnel. Vous participerez à des séquences d'échanges et de travail en groupe de 10 personnes maximum et vous bénéficierez aussi de sessions individuelles :

- Les séquences de groupe sont l'occasion de vous transmettre les connaissances générales et les méthodes de bases que vous mettrez en application durant le séjour
- Les sessions individuelles vous permettront d'approfondir ou d'acquérir les connaissances et les méthodes pratiques en phase avec vos attentes individuelles validées en début de séminaire

Ce séminaire a pour but de :

- **Prendre de la hauteur sur vos trajectoires de vies**, choisies ou subies, du recul vis-à-vis de vos habitudes et de vos scénarios pour réorienter vos parcours, réaligner vos priorités et vos modes de relations
- **Vous reconnecter à votre être, à vos aspirations et vos désirs** essentiels, vous distancier du surinvestissement dans les activités extérieures et les multiples responsabilités familiales, professionnelles et sociales
- **Vous recentrer, vous ressourcer et vous mettre à l'écoute** du corps sensible et de ses rythmes énergétiques, de vos émotions profondes, de ré-investir vos capacités d'attention et de discernement

Le programme conjugue :

- Temps d'exploration de vos modes de fonctionnement, identification de vos aspirations, validation des orientations, de vos besoins… de vos nouveaux équilibres de vie
- Réflexions et partages dans l'authenticité
- Méditations statiques et dynamiques, découverte du souffle dans toutes ses modalités, entrainement à l'attention et à la vigilance
- Mouvements conscients et complexes, pour retrouver une meilleure présence à soi-même

LE CHEMIN DU RENOUVEAU

PROGRAMME DU SEMINAIRE

Vendredi 26 **Se recentrer, se retrouver**	**Samedi 27** **Explorer les choix, la complexité**	**Dimanche 28** **Construire une trajectoire de vie**
10h00-12h30	**09h00-12h30**	**09h00-12h30**
● **Introduction** ● Validation des attentes ● Exploration des besoins et choix des activités complémentaires	● Méditation / Marche dans la nature ● Mouvements dissociés ● Dynamisation et souffle ● Identification du scénario de vie, apports et exercices sur les jeux de pouvoir, la puissance personnelle et la communication authentique ● Evaluation et partage sur la relation aux autres	● Méditation ● Respiration et exercices sur les souffles, la mobilisation et l'harmonisation des énergies ● Articulation corps physique/corps imaginaire ● Imagerie mentale et visualisations des aspirations ● Dimension symbolique et mythe personnel
12h30 : Déjeuner	**12h30 : Déjeuner**	**12h30 : Déjeuner**
14h00-18h00	**14h00-18h00**	**14h00-17h00**
● Evaluation de la forme et de la vitalité ● Découverte des modalités du souffle ● Bases de l'équilibre de vie, l'amélioration de la santé et de la vitalité, la gestion du stress, l'harmonie corps-esprit ● Tai-Tchi Chuan et Qi Gong	● Entrainement à la circulation de l'énergie, à la maitrise de l'équilibre émotionnel ● Session sur les orientations de vie et l'équilibre vie privée-vie professionnelle ● Exercices d'intégration corps-esprit et Chants sacrés	● Réflexions sur les attitudes face à la vie, le projet et les orientations de vie ● Rencontres individuelles ● Exploration des axes d'amélioration et construction du plan d'action individuel ● **Synthèse et clôture**
19h00 : Dîner	**19h00 : Dîner**	
21h00-22h30	**21h00-22h30**	
● Méditation/ visualisation sur le sens de la vie ● Mise en évidence du désir essentiel	● Méditation/ visualisation sur le sens de la vie	

LE CHEMIN DU RENOUVEAU

MODALITES DU SEMINAIRE

Dates : Séminaire résidentiel du vendredi 26 février 2021, à 10h, au dimanche 28 février 2021, à 17h

Lieu : 9 rue des Mortemer - 16130 Salles d'Angles (7 km au sud de Cognac)

Tarif : 450€ Séminaire avec Hébergement (3 jours, 2 nuits en pension complète)

Modalités d'inscription : règlement de 225€ d'arrhes par virement bancaire **à l'ordre de A.P.R.E.S - IBAN : FR76 1820 6004 3965 0329 6490 128 - BIC : AGRIFRFPP882**
Le solde sera à régler le premier jour du séminaire

Date limite d'inscription : 15 février 2021

Nombre de participants limité à 10 personnes

Hébergement en chambre double dans un véritable logis charentais du XIXème siècle, doté d'un grand parc.
Villes et villages alentour regorgent de joyaux de l'Art Roman.
L'Atlantique, autour de Royan, est à environ 1h
Draps et serviettes de toilette non fournis.

Cuisine à base de produits frais (locaux et/ou bio).

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :
Edouard STACKE - 06 80 42 11 49 - edouard.stacke@100ways.net

Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S)
Association Loi 1901 N° W923005638
Le Flegmatique - Face 50 quai Alphonse Le Gallo - 92100 Boulogne-Billancourt - www.respirologie-france.com