

les
JOURNÉES
REVose!

SOYEZ RAISONNABLE,
DEVENEZ AUDACIEUX !

LANCEZ-VOUS AUJOURD'HUI !

Samedi 29 septembre
DE 9H À 19H
à Sainte-Soulle (17)

en partenariat avec



par les Z'éclaireuses

Vous avez un projet qui vous tient à coeur
mais vous n'osez pas ?!
Vous tournez en rond...

Et si pour une fois, vous vous écoutiez... ?
Si c'était le bon moment pour utiliser vos talents ?!

Rejoignez-nous le 29 septembre
pour une journée conviviale, chaleureuse, décalée et créative

pour **EXPLORER LE CHAMP DE TOUS
LES POSSIBLES »**

et **INITIER DES CHANGEMENTS**
grâce à des outils pratiques...

LES COACHS



«Les Mouettes», un duo original de coachs professionnelles et certifiées, aux pratiques complémentaires.

Marie-Charlotte et Nathalie ont conçu une méthode innovante qui mixe inspiration, intelligence émotionnelle et outils pratiques pour initier des changements concrets dans la vie des participants. Dans leurs ateliers, la bonne humeur est de mise et la créativité est reine.

Chacun avance sur ses problématiques individuelles, aidé par la richesse du partage d'expérience. Une vraie bouffée d'oxygène...

MARIE-CHARLOTTE LANTA :

Journaliste-réalisatrice pendant 20 ans à la télévision, devenue coach par goût des autres. Elle est certifiée, diplômée d'un Master PNL/Ennéagramme, auteur, spécialiste de la sieste option joie de vivre.

NATHALIE NOUETTE-DELORME :

30 ans dans la communication publique... puis une envie de se reconnecter à ses valeurs. Elle est diplômée de l'Université Paris 8 en « pratique du coaching » et surtout convaincue que la vie est trop courte pour laisser filer ses envies !

LE PROGRAMME

9h00 : accueil des participant·e·s à l'Oasis des Tisserands, futur lieu de vie transdisciplinaire, à Sainte-Soulle (10min de La Rochelle, en Charente Maritime) et présentation de la journée

9h30 : réveillons nos énergies créatrices !

10h00 - 11h00 : **atelier 1 - « Sur les traces de mon chemin de vie »**

Pour remettre du lien entre mes expériences passées et présentes, et déterminer les critères importants pour moi à développer au futur

11h00 : pause

11h15 - 12h45 : **atelier 2 - « À la découverte de nos ressources infinies »**

Quelles sont mes forces ? mes expertises ? et comment éclairer mes zones d'ombres ?

12h45-14h00 : déjeuner à base de produits bio et locaux

14h00-14h30 : méditation d'ancrage

14h30 - 16h30 : **atelier 3 - « Embarquement au pays de l'Audace ! »**

Un voyage où tout est possible pour déterminer des objectifs concrets et importants pour moi !

16h30 - 16h45 : pause

16h45 - 18h00 : **c'est possible, ils l'ont fait !**

Témoignages et conclusion de la journée

18h00 - 19h00 : cocktail de fin

INFOS PRATIQUES

- ◉ Lieu : Oasis des Tisserands, 6 rue de Grolleau - 17220 Sainte-Soulle



L'Oasis des Tisserands

- ◉ Date et horaires : samedi 29 septembre, de 9h à 19h
- ◉ Tarif : « early bird » 130€ (repas inclus) si réservation avant le 2 septembre, puis 145€
- ◉ Nombre de participant-e-s : 20 personnes max.
- ◉ Réservation : www.leszeclaireuses.com/journee-revose
- ◉ Contact : Lisa Fayet, fondatrice des Z'éclaireuses au 06 28 95 41 44 ou lisa@leszeclaireuses.com