

Stage d'évolution personnelle : Réenchanter sa vie en douceur

Je vous propose des séjours courts (quatre jours) dans un cadre propice à la détente, au lâcher-prise, pour se ressourcer, se connecter à Soi et aux autres en suivant l'élan de votre cœur.



Je vous invite à cheminer avec moi dans la joie, la bienveillance et la douceur afin de vous permettre de découvrir qui vous êtes, vos talents, votre créativité, votre spiritualité et votre connexion au monde.



C'est un moment privilégié pour vous accueillir, vous accepter et vous apprécier pleinement.

Il s'agira d'une vie en groupe ponctuée de temps individuels. Les horaires de 9h à 12h puis de 16h à 18h30 vous laisseront des plages de trois heures chaque après-midi pour vous ressourcer, vous reposer, vous promener ...

Les temps de 13h à 15h seront consacrés à des temps individuels personnalisés si vous le souhaitez.

Nous débuterons la première journée par une après-midi afin de laisser le temps à chacun de prendre ses marques aux 3 Sources.

Le stage se terminera, par la matinée du quatrième jour, pour clarifier un projet de vie en cohérence avec vos valeurs. Ce sera l'étape du bilan et de la préparation aux changements que vous désirez, en accord avec ce qui compte profondément pour vous.

Chaque journée sera ponctuée de découvertes, de promenades, de temps d'échanges et de partages, d'ouverture à l'Autre, d'ouverture à Soi dans une écoute **bienveillante et chaleureuse** où chacun est pleinement accueilli.



Des ateliers vous seront proposés avec différents sujets :



La bienveillance envers soi même



La communication bienveillante



De l'estime de soi à l'amour de soi



Vivre en harmonie avec ce qui compte vraiment pour vous.



La plénitude de l'instant



La gratitude

Qui suis-je ?



J'ai le souci de l'autre depuis que je suis petite fille. Après des études d'ingénieur, j'ai exercé en tant que responsable de l'organisation du travail en mairie pendant près dix ans.

La perte d'un jeune enfant m'a amené à me questionner sur le sens que je souhaitais donner à ma vie. Ainsi j'ai choisi d'être maîtresse d'école avec une pédagogie proche de celle de Maria Montessori et de Freinet : l'enseignement personnalisé et communautaire du Père Faure (qui aide chaque enfant à se réaliser pleinement au sein de la classe).

Passionnée de livres pour enfants, j'ai ensuite été lectrice dans les crèches, les écoles, et dans les rues des quartiers dits sensibles.

Après avoir obtenu le titre de psychologue, je me suis formée à la psychologie positive, au gestalt sensitive massage, à la psycho sexualité, à l'intelligence émotionnelle, à la communication bienveillante, à la pleine conscience, au coaching de vie et à la thérapie d'acceptation et d'engagement.

Je suis dans une démarche continue d'apprentissages afin de mettre mes connaissances au service de la personne. J'exerce en libéral en tant que psychologue et coach de vie depuis dix ans. Que ce soit en séances individuelles ou durant les stages, j'ai à cœur de vous accompagner avec le sourire et tout en douceur.

Brigitte Babey 07 70 15 27 87 (sites: psy-coach-montpellier.fr et pschpositive.fr),
brigittevandenberghbabey@gmail.com

Quelques informations complémentaires

Ce stage s'adresse à tous celles et ceux qui souhaitent trouver de nouvelles pistes pour réenchanter leur vie, rencontrer d'autres personnes, s'enrichir mutuellement, mieux connaître leurs ressources personnelles et intégrer de nouveaux outils en travaillant sur soi. Les stages sont volontairement limités à un groupe de huit personnes au maximum afin d'accorder à chacun un espace suffisant pour s'exprimer.

Le cadre de travail est clairement défini avant le démarrage, le respect et la bienveillance sont des principes de base. J'ai à cœur d'animer mes sessions avec douceur, gentillesse, joie de vivre et une grande

attention portée à chacun d'entre vous. Les limites de chacun sont respectées, aucune activité n'est obligatoire. L'essentiel est que vous vous sentiez à l'aise et heureux d'être là.

- ➔ Nous alternerons des temps partagés, des temps de retour à soi, des temps d'apprentissage (d'outils relationnels et de connaissance de soi).
- ➔ Nous alternerons aussi des plages d'expression de soi, des espaces de pleine présence et de créativité.

Les outils utilisés durant le stage :

Il s'agit d'outils d'intelligence collective et de développement personnel pour un travail sur :

1. La bienveillance envers soi-même,
2. Les émotions,
3. La pleine présence à soi et à l'autre,
4. L'apaisement du mental,
5. La connaissance de soi pour trouver ce qui est cher à notre cœur,
6. L'engagement à avancer en direction de ce qui compte pour nous,
7. La communication bienveillante,
8. Les relations harmonieuses en respectant mes besoins et ceux de l'autre
9. L'estime de soi versus l'amour de soi et de la vie
10. Le développement de notre vie intérieure
11. La possibilité de faire briller notre soleil

Il ne s'agit pas en soi d'un travail thérapeutique mais je me tiens à votre disposition, durant le stage, pour un entretien individuel d'une demi-heure par personne.

Vous disposerez d'un livret de stage reprenant les concepts clefs, les outils graphiques et les fiches correspondants au contenu du stage.

Où ?

En Sud Aveyron... nous vous accueillons dans la tranquillité et l'enchantement des prés, vallons, et forêts de l'Eco-hameau des 3 Sources...Possibilité d'hébergement sur place à l'éco hameau, pour tous les budgets, en solitude ou en groupe.

Quand ?

Les dates sont précisées sur le tableau des stages sur le site web. Il est possible d'arriver la veille et de rester après le séjour.

Que faut-il amener ?

1. Votre bonne humeur
2. Une grande serviette de plage et un maillot de bain
3. Une trousse (stylos, colle, scotch, feutres, post-it)
4. Un cahier si vous voulez prendre des notes,
5. Une clef USB pour que je vous copie les supports et sur laquelle vous aurez enregistré, si vous le voulez :
 - ➔ Une ou quelques chansons et/ou musiques que vous aimez
 - ➔ Une ou quelques poésies
 - ➔ Une ou quelques citations

Combien ça coûte ?

Je pratique le prix libre conscient c'est-à-dire de 50 à 70 euros par jour. Pourquoi un prix libre conscient ? pour vous permettre d'assister au stage même si vous avez de faibles ressources et d'ajuster votre contribution financière à l'aune de ce que le stage vous aura apporté. Les entretiens individuels sont eux fixés à un tarif de 20 euros.

N'hésitez pas à me laisser un SMS au 07 70 15 27 87 pour que je puisse vous recontacter dans les meilleurs délais.