

## STAGE DANS UNE NATURE ACCUEILLANTE

### « Ma vie en mieux »

Du jeudi 21 mai, arrivée entre 14 et 16h, au  
dimanche 24 mai 2020, après le déjeuner.

*-Ambiance chaleureuse et bienveillante-*



**LIEU** : Lalande (89130), 25 km d'Auxerre, 5  
km de Toucy, en BOURGOGNE.

**Stage 3 jours/3 nuits : 360 euros par  
personne** (recouvrant animation de la  
formation, hébergement, petits déjeuners, repas,  
ménage et draps). Chambre de 2 à 4 personnes.

**En pension complète. Cuisine  
végétarienne, locale et de saison.** Le  
Hameau de Lalande se situe à Lalande dans  
l'Yonne, à 170 kms au sud de Paris. Cette très  
belle propriété s'étend sur 5 000 m<sup>2</sup> de jardin.  
Dans un hameau, entouré par la nature, belle  
vue dégagée, vallonnée et boisée. Calme et  
détente assurés, à 5 minutes en voiture de la  
petite ville de Toucy.



[www.facebook.com/leHameauDeLalande](http://www.facebook.com/leHameauDeLalande)

### VOTRE QUESTIONNEMENT

- Vous avez l'impression de faire du sur place et  
de ne pas avancer
- Vous êtes insatisfait de votre vie
- Vous avez des difficultés relationnelles
- Vous souhaitez mieux gérer vos émotions
- Vous souhaitez mieux comprendre votre  
fonctionnement et celui des autres
- Vous voulez être en connexion et en phase  
avec vous-même

### NOTRE PROGRAMME

Avec la Relation d'aide, le Coaching, la  
Sophrologie et la Thérapie créative, nous  
appliquons **notre méthode OREE** :  
**O**ptimiser sa communication et ses **R**elations,  
**E**xprimer et réguler ses **E**motions.  
→ *Devenir soi, pour soi et avec les autres.*

### NOTRE ENGAGEMENT

Notre approche est globale et humaniste et  
notre pédagogie participative et interactive.  
Nous mettons en avant dans ce stage l'axe  
psychologique, l'émotionnel et le corporel.

*Notre devise : commence par changer en toi ce que tu  
veux changer autour de toi !*

### LES BIENFAITS DU STAGE

3 jours de stage pour embellir sa vie émotionnelle  
et relationnelle, dans un cadre de pleine campagne  
-En BOURGOGNE-

Loin d'être seulement une parenthèse enchantée,  
il est, surtout, une réelle opportunité d'exporter  
ces nouvelles pratiques dans votre vie  
quotidienne.

### STAGE ANIMÉ par :

#### Anouk TABET

Passionnée par l'humain et les relations,  
Coach/Psychopraticienne spécialisée en  
relations amoureuses et familiales,  
Sophrologue et également Praticienne en  
massage bien-être



#### Caroline VALBRUN



Passionnée de musique et de cuisine,  
Psychopraticienne en Relation d'aide,  
spécialisée en TCA et Psychogénéalogie.  
Se produit sur scène également, aime  
mélanger les genres, les âges et transmet son  
art avec passion

**MASSAGES** (en supplément), 45 € les 45  
minutes. Massages visage crâne ou corps.  
Avec notre partenaire MJ'Beauty Joigny.  
**Réservation obligatoire** (à préciser sur votre  
bulletin d'inscription).

**S'INSCRIRE** en téléphonant au 06 89 17 55  
30/06 61 51 21 57 ou par mail  
[lehameaudelalande@gmail.com](mailto:lehameaudelalande@gmail.com)