

Nos intentions

« Conjuguons Ensemble le Prendre Soin »

Au programme :

Comment prendre soin "du nous" en entreprise ?

Comment prendre soin du "nous" en famille ?

Comment prendre soin du "je" pour prendre soin du "nous" ?

Vendredi

- 17h00 **Welcome !**
Posez vos valises et découvrez les lieux.
- 18h00 **Inclusion**
Présentation du programme et des intentions de l'équipe organisatrice
- 19h00 **Repas**
- 20h30 **Faire des choix en prenant soin**
Vivez un processus modélisant pour faire des choix conscients en fonction de vos besoins en écoutant votre tête-cœur-corps
- Facilitation : Ariane Dupuy et Laurence Dussud

Samedi

- 07h30 ○ **Réveil matin**
- 09h00 ○ **Inclusion**
Mot du matin de l'équipe organisatrice
Construction du groupe
- 09h45 ○ **Prendre soin de soi**
- 09h45 ○ **Renouer avec son enfant intérieur**
Facilitation : Ariane Dupuy
- 11h00 ○ **Prendre soin du lien**
Facilitation : Sandrine Touitou
- Mieux se connaître avec l'ennéagramme**
Facilitation : Camille Ganet
- Déployer nos émotions ressources**
Facilitation : Nathalie Baud & Christophe Gautier
- 12h30 ○ **Déjeuner**
- Prendre soin du nous**
- 15h00 ○ **La Communication Non Violente**
Facilitation : Gaëlle Le Bloa
- Prendre soin du couple**
Facilitation : Félix Garcia
- Prendre soin d'une équipe projet**
Facilitation : Laurence Dussud
- 17h00 ○ **Debriefing de la journée**
- 19h00 ○ **Repas**
- 20h00 ○ **Soirée**
Se reconnecter au corps pour lâcher prise

Dimanche

07h30 ○ **Réveil matin**

09h00 ○ **Inclusion**

Mot du matin de l'équipe organisatrice
Construction du groupe

Prendre soin du plus grand que soi

09h45 ○ **Forum ouvert expérientiel : "Comment cultiver la paix pour prendre soin de l'humanité"**

Facilitation en émergence

Faire prendre conscience et expérimenter le pouvoir de la respiration

Facilitation : Gilles Vialard

Se connecter à l'eau par l'apnée

Facilitation : Christophe Gautier

11h15 ○ **Prendre soin de se dire au revoir**

12h30 ○ **Déjeuner**

Vous pouvez continuer de profiter des espaces jusqu'à la fin de la journée

Merci