



5 jours pour 5 clés à Guervoeur

Lieu du stage : Association « La Traverse »
St-Nic- Pentrez (Finistère-Bretagne)



Dates : du lundi 20 mai(10h) au vendredi 24 mai 2013 (16h)
Arrivée possible dès le dimanche 19 mai

Tarifs:

Stage : 650 € TTC (hors frais d'hébergement)
Hébergement en pension complète : 240€
(dont 20€ d'adhésion à l'association « La Traverse »)
Arrhes* : 200 € (à envoyer au moment de la réservation)
NB : Pour toute réservation et envoi des arrhes avant le
1^{er} avril 2013 10% de réduction sur le prix du stage
(hors frais d'hébergement)

Informations et réservation auprès de :
Claire Callot

06 64 09 64 55
clc@leventquichante.fr
www.leventquichante.fr

Sonia Fillaud-Dubois

06 14 08 03 81
Sonia@miroirconsulting.fr
www.miroirconsulting.fr

Un temps pour
souffler et se ressourcer
dans un endroit insolite
« Guervœur »

5 jours pour 5 clés
Du lundi 20 mai au vendredi 24 mai 2013



Co-animation :
Claire CALLOT et Sonia FILLAUD-DUBOIS
Spécialistes de la voix et de l'image



Miroir Consulting

* Pour toute annulation moins de 2 semaines avant le début
du stage, les arrhes seront conservées.



Miroir Consulting

« Un temps pour souffler et se ressourcer »

5 jours pour 5 clés

1. Apprendre à respirer :

Prendre conscience de sa respiration !
C'est la 1^{ère} clé pour se régénérer, éviter l'épuisement et s'ancre à la réalité tout en clarifiant ses pensées.

2. Trouver sa voix et les mots pour se faire entendre :

Explorer toutes les tonalités de sa voix pour affirmer ses désirs, ses besoins, ses objectifs.

3. Découvrir ou redécouvrir l'impact de son image :

Renforcer son image sur le plan professionnel ou personnel.
Aujourd'hui, où en êtes-vous et sur quel point pouvez-vous agir pour augmenter votre confiance en vous ?

4. Se remotiver :

Puier dans la nature les ressources suffisantes pour recharger ses batteries.

5. Rechercher son énergie créatrice :

Apprendre à accepter, à lâcher ou à dépasser tout ce qui encombre pour revendiquer son bien-être.



L'animation de ce séminaire est réalisée par :



Claire Callot

- Formatrice - Coach, Gestalt thérapeute (titulaire du CEP - Certificat Européen de Psychothérapie), spécialiste de la voix
- Expérience professionnelle : plus de 20 ans - DAF, Directeur Service Client



Sonia Fillaud-Dubois

- Formatrice - Coach, Gestalt thérapeute (titulaire du CEP - Certificat Européen de Psychothérapie), spécialiste de l'image
- Expérience professionnelle : plus de 20 ans - Mannequinat, Audio-visuel (présentation émission TV)

Claire et Sonia sont toutes les deux signataires de :

- Charte « Accompagner par l'éthique »
- Charte « Art développement »
- Code de déontologie de l'Association européenne de Gestalt-Thérapie (EAGT)

*Guervœur rime avec cœur.
C'est un creuset où le partage des ressentis,
le souffle, l'image du corps se rencontrent et
se combinent en une alchimie précieuse et ressourçante.*
Françoise Dapère

Bulletin d'inscription À renvoyer à Sonia Fillaud-Dubois

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Téléphone

Mobile

Email

Je m'inscris au séminaire « Un temps pour souffler et se ressourcer » du lundi 20 mai au vendredi 24 mai 2013

J'envoie un chèque d'arrhes de 200 € libellé à l'ordre de : Sonia Fillaud-Dubois
À l'adresse suivante :
Sonia Fillaud-Dubois
86, quai de Jemmapes – Paris 75010

- Le solde du paiement sera à remettre en début du stage
- En cas d'annulation moins de 2 semaines avant le début du séminaire, les arrhes seront conservées.

J'accepte ces conditions
Date et signature :

