



Discerner pour mieux décider

Retraite de 2 jours et demi
15 au 17 août 2019 en Bourgogne du Sud

Vous avez besoin de plus de sens et de cohérence dans votre vie...
Vous vous sentez coincé ou indécis face à un choix ?
Venez prendre un temps de recul dans un lieu de silence
en pleine nature pour trouver plus de clarté et faire des choix courageux et ajustés.

POUR QUI, POUR QUOI

Ce séminaire vous permettra de :

- Mieux comprendre les enjeux de votre situation et clarifier vos aspirations ;
- Élargir l'espace des possibles et identifier des options créatives et réalistes ;
- Cultiver votre discernement et expérimenter un processus intégral pour faire des choix ajustés en conjuguant raison, émotion, intuition et sensation.

Le programme s'adresse à toute personne vivant une période de transition ou désireuse d'un changement dans sa vie personnelle ou professionnelle. Il s'adresse également aux professionnels de l'accompagnement (coachs, thérapeutes).

Le nombre de place est limité à 12 personnes.

PROGRAMME

Le programme proposé comprend des temps de méditation, de réflexion et de partage individuel et en groupe ainsi que des espaces d'intégration à travers l'exploration corporelle et la créativité.

Avant le séminaire, vous recevrez un livret d'auto-coaching pour préparer votre retraite. Vous aurez l'occasion d'approfondir vos questions au cours d'une session de coaching préliminaire avec l'un des intervenants.

Pour mieux vous connecter à une qualité de présence à vous-même et aux autres, ce séjour est en déconnexion informatique.

À l'issue de la retraite, vous pourrez poursuivre votre cheminement avec un partenaire et une session de coaching sur demande.

JOUR 1 Jeudi 15 Août	JOUR 2 Vendredi 16 Août	JOUR 3 Samedi 17 Août
ACCUEIL 11h Vous vous installez et prenez le temps de vous imprégner des lieux. Notre hôte nous accueille et nous partageons un repas bio végétarien.	MÉDITATION ET MISE EN MOUVEMENT Petit déjeuner.	MÉDITATION ET MISE EN MOUVEMENT Petit déjeuner.
LE CHEMIN COMMENCE OÙ VOUS ÊTES Explorer votre situation. Discerner les dynamiques à l'œuvre. Préciser votre intention positive.	PARTAGE ET APPROFONDISSEMENT Ancrage corporel. Expression artistique.	PARTAGE ET INTÉGRATION
QUE DÉSIREZ-VOUS VRAIMENT ? Clarifier votre finalité.	ÉLARGIR L'ESPACE DES POSSIBLES Explorer les options créatives et réalistes. Identifier les freins et les obstacles	ET SI... Visualisation : se projeter, identifier ses besoins et ses ressources. Dépasser les obstacles
	ÊTRE CONSCIENT DE SES BIAIS Discerner : quelle est la question du choix? Transformer peurs, attirances et croyances limitantes	QUELLES PROCHAINES ÉTAPES ? S'engager : quels sont les prochains pas ?
		CLÔTURE 17H Partager sur ce qui a bougé



INTERVENANTS

Deux coachs expérimentés porteurs d'approches complémentaires sont là pour vous accompagner.



Sylvie-Nuria Noguera, PCC*

Ingénieure Arts et Métiers ParisTech avec une spécialisation en psychosociologie, j'ai travaillé pendant 15 ans comme manager en entreprise avant de diriger une équipe de consultants

en développement durable à Paris et à Montréal. J'accompagne aujourd'hui les personnes dans leur transformation au service de leur raison d'être.

Ma pratique est inspirée des fondements du discernement et de l'accompagnement spirituel, de l'apport des neurosciences, des principes de l'intelligence émotionnelle et de la Communication NonViolente, ainsi que de différentes approches en intelligence collective.

J'ai pratiqué le Ki Aïkido pendant 6 ans (1er dan) et pratique la méditation, le yoga et le chant depuis 20 ans. Mon premier livre, *Donnez du sens à vos décisions*, est paru aux éditions Eyrolles en 2018.



Jean-Louis Perrod, PCC*

Ingénieur de formation, j'ai été cadre en entreprise pendant plus de 12 ans, avant de créer mon activité de conseil il y a 25 ans. J'accompagne les professionnels,

les managers et leurs équipes et les aide à composer avec la complexité et les évolutions de leur environnement personnel et professionnel en les invitant à la « multi-présence ». Ma pratique repose sur le coaching en développement intégral et sur l'animation de groupes de codéveloppement professionnel. Je suis également formateur en coaching (Convivium New Ventures West) et en codéveloppement professionnel. Je porte une attention particulière à l'intelligence somatique et à l'appropriation corporelle de nouvelles façons d'être. Depuis plus de 10 ans, je pratique régulièrement le Kinomichi, un art martial dérivé de l'Aïkido.

*Coach professionnel certifié PCC par la Fédération Internationale de Coaching (ICF)

TARIFS

Hébergement

Le centre de création, de silence, et de beauté créé par **Brigitte Seneca**, artiste peintre et guide de méditation, est situé à 25 min de la gare de Mâcon Loché TGV.

Pension complète 2,5 jours (2 nuits) à régler sur place.
Repas bio végétarien sans alcool.

1 chambre à 4 lits avec 1 douche et 1 WC privatifs..... 124 €
2 cellules à 1 lit avec douche et WC extérieurs..... 124 €
3 chambres à 2 lits avec douche WC privatifs :..... 144 €

Animation

Particuliers..... 250 € TTC (pas de TVA)
Indépendants/Entreprises individuelles... 450 € HT (540 € TTC)
Entreprises..... 650 € HT (780 € TTC)



INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

Sylvie-Nuria NOGUERA

snoguer@gmail.com

07 83 73 19 37

JE M'INSCRIS >