

Prochaine date:
Du 10 au 13 février 2020

stage
4 jours



Détecter et sortir du Burn Out

SE RECENTRER, SOUFFLER ET CLARIFIER

SENS
CIBLE

Les objectifs du stage

Comprendre

- ▶ Identifier son fonctionnement personnel: les fondements de notre mental
- ▶ Identifier les schémas et les mécanismes qui conduisent au burn out
- ▶ Mieux se connaître, s'écouter et se redécouvrir

Prendre soin de soi

- ▶ S'apaiser, se relâcher et se ressourcer
- ▶ S'accorder un temps pour soi
- ▶ Recréer du lien avec soi et avec les autres

Se reconstruire

- ▶ Apprendre à gérer ses émotions et son stress
- ▶ Améliorer ses capacités de récupération
- ▶ Retrouver de l'énergie et apprendre à l'utiliser

Et après...

- ▶ Construire des perspectives concrètes et durables
- ▶ S'approprier des outils et des techniques de gestion du stress
- ▶ Retrouver un équilibre et se l'approprier

Nous vous accompagnons avec beaucoup de bienveillance et d'empathie sur le chemin de votre reconstruction.

Ce stage s'adresse à qui?

- ▶ **Les personnes ayant vécu un Burn Out**, pour en sortir et diminuer fortement les risques de rechute
- ▶ **Les personnes au bord du Burn Out**, pour éviter de plonger et éloigner les risques de BO

En fonction de là vous en êtes, nous déterminons ensemble lors d'un entretien téléphonique si ce stage vous correspond

Ce stage n'est pas adapté aux personnes nécessitant une prise en charge encadrée sous forme d'hospitalisation

Prendre le temps de se redécouvrir



Comment éviter de reproduire les mêmes erreurs...



- ▶ Coaching pour faire le point et se remettre dans l'action
- ▶ Marche, yoga, méditation, sophrologie, relaxation, respiration pour se faire du bien et se reconnecter
- ▶ Art thérapie pour réveiller sa créativité
- ▶ Atelier nutrition pour (ré)apprendre à s'alimenter et se compléter en fonction de nos besoins
- ▶ Un espace bien-être: sauna (1 soir inclus), massage intuitif et soin crânien (en supplément du tarif)

Une heure de coaching individuel par skype environ 1 mois après la fin du stage afin de faire le point sur votre évolution

Contenu

Des temps formels et informels pour s'écouter, s'exprimer et partager.
Un travail sur le physique, le mental et les émotions.

Organisation des journées

9h-10h remise en route du corps/ activation des ressources
10h30-12h atelier coaching/ réflexion
12h-14h déjeuner et temps libre
14h-15h reconnexion à soi/ activation des ressources
15h30- 17h30 atelier coaching/ réflexion/ créativité



Le lieu

Un domaine au cœur
de la campagne
dans un cadre
propice à la réflexion
et au retour sur soi.
Une nature préservée
pour se ressourcer.

- ▶ Des repas issus d'une cuisine végétarienne, gourmande et créative à base de produits bio et locaux
- ▶ Un hébergement en chambre solo, duo ou multiples (5 lits) selon votre budget (linge de lit inclus)
- ▶ Une salle d'activité équipée de tout le matériel nécessaire aux différentes pratiques (tapis de yoga, zafus et sièges de méditation)

Ecolieu Ô Saveur de l'Instant

174 rue du Thiellet

71 500 Saint Usuge

03 73 27 05 75

www.ecolieu.osaveurdelinstant.fr

Tarifs et modalités d'inscription

Groupe de 10 pers max

Tarif stage: 480€ TTC

Incluant:

- ▶ Le stage + 1 accès au sauna + 1 coaching d'1h via skype
- ▶ Les supports pédagogiques
- ▶ Les fournitures créatives

Tarif hébergement: entre 245 € et 345 € TTC

Incluant:

- ▶ 4 nuits en chambre individuelle ou à partager
- ▶ Pension complète: petit déjeuner, déjeuner, dîner bio, local et végétarien
- ▶ Pauses tisane et fruits
- ▶ Le linge de lit

Contactez directement le service de réservation pour effectuer la réservation de l'hébergement seulement une fois l'inscription au stage effective

Massage et soin (non inclus)

- ▶ Massage sensoriel intuitif d'une heure 60€
Pour dénouer les tensions en profondeur
- ▶ Soins digipuncture crânienne d'une heure 60€
Soin énergétique avec perception intuitive pour une libération des conflits intérieurs émotionnels
- ▶ Inscription lors de la réservation du stage

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

06 61 53 08 85

contact@nathaliebeaumont.com

sens-cible.com

Comment s'y rendre



L'ACCÈS À L'ECOLIEU

L'Ecolieu est situé sur la commune de SAINT-USUGE dans la région Bourgogne Franche Comté, à la rencontre des départements de Saone et Loire, du Jura et de l'Ain.

- ▶ **Voiture:** 1h de Dijon et Bourg en Bresse, 1h30 de Lyon, 2h30 de Paris
- ▶ **Train:** 1h30 de Paris Gare de Lyon à Gare du Creusot TGV + navette*, gare la plus proche: Louhans
- ▶ **Co voiturage:** Quelques jours avant la date du séjour vous recevrez un mail d'informations où vous aurez accès aux adresses mail de chacun pour proposer du co-voiturage

*Navette: le centre vous propose une navette depuis différentes gares. Voir conditions et réservation sur le site www.ecolieu.osaveurdelinstant.fr

Ecolieu Ô Saveur de l'Instant

174 rue du Thiellat

71 500 Saint Usuge

03 73 27 05 75

www.ecolieu.osaveurdelinstant.fr

Se mettre en scène, se réaliser et devenir acteur de sa vie

De nature plutôt résistante au changement, la vie m'a fortement et subitement invitée à m'adapter, à me remettre en question, à accepter et à lâcher prise en vivant la résilience. Le surmenage et un stress intense m'ont imposé de revoir mon fonctionnement pour avancer plus sereinement et plus efficacement. Riche de ses expériences de vie j'ai ouvert ma conscience et choisi de me réaliser dans le développement personnel pour montrer le chemin vers une vie plus épanouissante. Je partage volontiers ma philosophie de vie centrée sur la connaissance de soi et la nécessité d'être à sa juste place, de donner du sens à ses actions tout en étant pleinement présent dans un monde en ébullition.

J'accompagne les particuliers et les salariés des entreprises à se mettre en mouvement pour mieux vivre les changements que la vie ou encore le monde du travail imposent, en respectant les valeurs et les convictions de chacun avec bienveillance et empathie.

De part mon histoire personnelle, la problématique du Burn Out me touche tout particulièrement et j'ai à cœur de vous accompagner dans cette reconstruction profonde de votre être.

Ce stage est le fruit d'un long travail approfondi sur la question du Burn Out avec le souhait de proposer une prestation centrée sur une meilleure connaissance de soi et l'utilisation de nombreuses techniques qui peuvent parler au plus grand nombre tout en ayant un accompagnement ciblé et au plus près des besoins de chacun.

Durant ce stage, une nutritionniste vous présentera un atelier/conférence autour de l'alimentation dont la prise en compte est essentielle pour retrouver la vitalité; et pour compléter Cécile Moureau vous proposera des massages et des soins personnalisés parfaitement adaptés à votre situation.

Transformons ensemble l'incident de burn out qui vous a touché(e) en une expérience de vie enrichissante pour rebondir vers une vie plus sereine et en adéquation avec vos valeurs et votre profonde nature.



Nathalie BEAUMONT

Accompagnatrice du changement

Coach en développement personnel,
sophrologue, praticienne professionnelle de
méditation de pleine conscience et praticienne
de cohérence cardiaque

Formatrice et conférencière

Dirigeante de la société SENS CIBLE