



# A LA DÉCOUVERTE DE MES ÉMOTIONS

**UN STAGE DE 5 JOURS DANS LES PYRÉNÉES**



**UNE RANDONNÉE EN RAQUETTES POUR ALLER À LA  
RENCONTRE DE VOS ÉMOTIONS**

## POUR VOUS QUI :

- Voulez explorer le monde des émotions
- Souhaitez réconcilier votre cœur, votre corps et votre tête
- Voulez développer votre assertivité

## OBJECTIFS :

Vous accompagner pour :

- Vous entraîner à accueillir vos ressentis
- Apprendre à identifier vos besoins et à y apporter une réponse adaptée
- Augmenter votre connaissance de vous même
- Associer logique et ressenti

## MÉTHODOLOGIE :

Ce stage de 5 jours allie marche en montagne et cheminement personnel. La méthodologie proposée s'appuie sur différents apports à la fois théoriques et pratiques :

- Analyse Transactionnelle
- Grilles d'analyse
- Echanges d'expériences
- Exercices de réflexion, d'intuition et d'expérimentation.

## INTERVENANTS :



**Laure Gerard** : Ingénieur de formation, j'ai géré pendant plusieurs années des projets internationaux pour différents clients. Aujourd'hui, j'accompagne les personnes et les entreprises dans la mise en œuvre de leurs aspirations. Mon écoute, ma bienveillance et ma créativité sont à votre disposition pour vous aider à révéler votre potentiel.



**Olivier Guix** : Après une première expérience professionnelle comme ingénieur aéronautique, j'ai eu l'opportunité de traverser l'Afrique en tandem avec ma future épouse. Au retour, l'appel de la montagne fut le plus fort. Aujourd'hui je suis accompagnateur en montagne, un métier que j'exerce avec passion.

## INFORMATIONS PRATIQUES ET INSCRIPTIONS :

- Dates 2019: du 24 février au soir au 2 mars au matin (5 jours et 6 nuits)
- Hébergement : en hôtel ou gîte et en pension complète
- Bonne condition physique requise, le stage comprenant 3 à 5 heures de marche en raquettes par jour
- Tarifs : Particuliers : 950€ TTC / Entreprises : 1500€ HT - Frais d'hébergement et location de raquettes compris

Contacts : Laure Gerard +33 6 87 76 51 79