



Sandrine Resweber

Pendant 20 ans, responsable de projets de coopération internationale et d'éducation au développement, j'ai créé, animé des ateliers éducatifs et pédagogiques, formé des professionnels, accompagné des personnes à évoluer.

J'ai eu de graves problèmes de santé qui m'ont amenée à me questionner sur mon bien-être. J'ai testé de nombreux outils. Je me suis formée et aujourd'hui, je voudrais partager, transmettre pour aider les personnes à retrouver un bien-être, une joie de vivre.

Gwénola Grouhel

Après 20 ans de coordination et management en entreprise et ONGs sur des terrains difficiles et complexes, dirigeante d'équipes multiculturelles et pluridisciplinaires à travers le monde, je suis cheffe d'entreprise en tant que coach en leadership certifiée et praticienne de techniques Taiwanaïses de soin et conseils.



Nous avons accompagné des **centaines personnes** à évoluer, à se reconnecter à elles-mêmes, à trouver un nouvel équilibre pour un **mieux-être au quotidien**.

"Qui veut aller loin ménage sa monture."



Je réserve mon RDV GRATUIT



Gwénola Grouhel

06 79 07 01 02
grouhelgwenola@gmail.com

Sandrine Resweber

06 09 51 70 47
sandrine.resweber@gmail.com

2 jours pour

Soi



Respirer
S'arrêter
Comprendre
Se reconnecter à
soi, à ses véritables
besoins
Retrouver la joie



2 jours de pause pour soi

Ce stage se déroule sur **2 jours et 2 nuits**, dans un cadre en pleine nature, ressourçant.

Alternance de **théorie**, d'**introspection** et d'**expériences**, le programme permet aux participants de :

- Comprendre et apprendre à détecter les **mécanismes de stress**
- Tester des outils simples, de se les approprier.
- Comprendre les **émotions** et leur utilité
- Réaffirmer ses **valeurs**
- Identifier ses **besoins**
- Définir un **plan d'action concret** pour continuer à prendre soin de soi en **se réalisant**.

Pour un **bénéfice durable** : possibilité de bénéficier de 2 entretiens individuels dans les 6 mois.

Pourquoi venir ?

- Avoir un **espace juste pour soi**, pour parler et **se sentir écouté(e)**, pour apaiser cette charge mentale
- Mieux comprendre ce qui se passe pour soi, **avoir des clés** pour faire les choix justes
- **Libérer** sa charge émotionnelle
- Découvrir des **outils simples** pour se reconnecter à soi, à ses véritables besoins, des **outils uniques** accélérateurs de transformation
- Définir ce qui est essentiel pour soi, pour **une vie plus alignée et plus épanouissante**
- Retrouver **l'étincelle**, la **joie** intérieure

Ils en parlent...

- « J'ai pu me reconnecter à ma force intérieure. »
- « Je repars avec un plan d'action clair et réaliste adapté à qui je suis et ma situation actuelle pour avancer vers mes objectifs. »
- « Sandrine et Gwénola, d'excellentes professionnelles, sont très complémentaires dans leur accompagnement. Je recommande vivement ! Elles vous écoutent avec beaucoup de bienveillance, vous amènent à cheminer avec douceur et vous donnent les outils adaptés à vos besoins. »
- « Avant de venir, j'avais la tête dans le brouillard. J'avais pris conscience de plusieurs choses suite à mon burnout grâce à un suivi psy notamment. La méthode, les outils proposés par Sandrine et Gwénola, m'ont aidé à retrouver des idées claires, à faire les bons choix pour mon retour au travail. »

Prochaines dates

Stage organisé régulièrement, du vendredi au dimanche, à Melgven, Nantes ou autre lieu en fonction des demandes.

Pour plus d'information, prenez RDV :



Entretien gratuit
pour vérifier que
ces 2 jours
correspondent
bien à vos attentes

