

Sandrine Resweber

Responsable de différents projets de coopération internationale et d'éducation au développement, j'ai créé, animé des ateliers éducatifs et pédagogiques, formé des professionnels, accompagné des jeunes à évoluer jusqu'à créer leur entreprise.

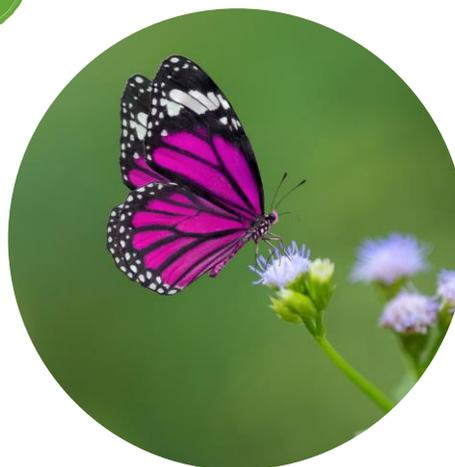
Ces 20 ans d'expérience dans le milieu associatif me permettent d'accompagner des adolescents en souffrance ainsi que leurs parents. J'utilise plusieurs outils : outils de coaching, kinésiologie, psycho-généalogie ou méditation et Qi Gong.

Gwenola 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 Taïwanaises de soin et conseils.

Ensemble, nous organisons des séjours de ressourcement pour le personnel associatif. Nous considérons qu'il est essentiel de prendre soin de soi, de prendre des temps de pause pour accompagner au mieux les autres et poursuivre son engagement avec motivation.

"Un esprit calme apporte la force intérieure et la confiance en soi, c'est donc très important pour une bonne santé."



Pour plus d'information :

Gwenola Grouhel

06 79 07 01 02
grouhelgwenola@gmail.com

Sandrine Resweber

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

Séjours de ressourcement



Prendre soin de soi



Un temps pour soi

Ces séjours de ressourcement se déroulent sur **3 journées**, avec un temps d'**accueil**, un temps d'**ancrage** et un temps de **mise en action**. Ils s'appuient sur un cadre en pleine nature, reposant, où se mixent **accompagnement collectif et accompagnement individuel**.

Alternance de **théorie**, d'**introspection** et d'**expériences**, le programme permet aux personnes de tester des outils pour prendre soin d'elles-mêmes, de se rappeler ses valeurs, de savoir **identifier leurs propres besoins** et d'y répondre pour rester en bonne santé.

Nous souhaitons que ce **temps de pause** bénéficie durablement à la personne et qu'elle puisse mettre en œuvre son plan d'action. Nous proposons un **accompagnement après ce séjour** : une rencontre collective obligatoire en visioconférence un mois plus tard et la possibilité de bénéficier de 2 entretiens individuels dans les 6 mois.

Un petit collectif dans un cadre apaisant, en pleine nature

8 personnes maximum pour veiller à la qualité des échanges et pour :

- Prendre du temps pour soi
- Se reposer, bénéficier de calme
- Se reconnecter à son corps et à ses émotions
- Prendre du recul : sens de son engagement, équilibre vie personnelle / vie professionnelle.
- Impulser un changement, si nécessaire
- Mieux se connaître : ses valeurs, ses besoins
- Acquérir quelques outils pour prendre soin de soi
- Définir un plan d'action pour rester en bonne santé

Nos principes

- Toute personne a un potentiel et une place dans la société. Elle a les ressources en elle pour trouver ses propres solutions.
- L'homme est un être de relation. Il a besoin des autres pour vivre. Savoir donner est souvent gratifiant. Savoir demander un soutien, puis l'accepter est un tout autre apprentissage.
- Dans toute situation, nous avons notre part de responsabilité, et ne pouvons faire évoluer que nous-même.
- Être accompagné.e permet de traverser les défis, d'aller plus loin, de transcender certains blocages pour ensuite cheminer plus léger et plus fort.

Modalité du séjour

- Lieu : à proximité de Nantes
- Séjour du jeudi au samedi
- Coût : 600€ hors hébergement
- Séjour possible à partir de 6 inscrits

22 au 24 février 2024

4 au 6 avril 2024

Autres dates possibles sur demande