S'ARRÊTER, ET PRENDRE UN TEMPS POUR SOI

Un pas à la fois,
Une respiration à la fois,
Un mot à la fois,
Un jour à la fois.
Sois doux avec toi-même.
Donne toi un peu de temps.

Mathilde et Sébastien Forestier

Doriane LABRO
L'Arbresource

21 rue Saint-Michel - 44330 VALLET
06 67 05 83 26 labrodoriane@orange.fr
www.larbresource.fr
N° Siret 809 809 668 00019 - Code APE 8559A

DANS L'ATTENTE DE CONFIRMATION DU LIEU QUI NOUS ACCUEILLERA, SOYEZ ASSURÉS QUE CELUI-CI EST SÉLECTIONNÉ AVEC SOIN AFIN DE VOUS OFFRIR UN ESPACE DANS LA NATURE, EMPREINT DE PAIX ET DE SÉRÉNITÉ

Pour tout renseignement :
06 67 05 83 26
labrodoriane@orange.fr www.larbresource.fr

L'Arbresource
RELATION D'AIDE & POTENTIEL HUMAIN

UN TEMPS POUR SE RESSOURCER

UN TEMPS DE RESSOURCEMENT

• • •

SÉMINAIRES DE RESSOURCEMENT

Doriane LABRO
L'Arbresource
06 67 05 83 26
www.larbresource.fr

Un séminaire de ressourcement pour faire une pause, changer d'air, de cadre de vie

Doriane Labro

Conseil de Santé*

Formatrice conseil

Indépendante

Formée depuis 13 ans à l'accompagnement de la fin de vie et au travail du deuil auprès :

- de Mme Rosette Poletti et Mme Gabrielle Diss-Sicard, au Centre de Formation Prisme et Source pour la certification au Conseil de Santé (Bourg-en-Bresse et Strasbourg)
- du Dr. Hervé Mignot, président de l'Association Elisabeth Kübler-Ross France (Le Mans, Alençon et Paris)
- du CNDRSP (Centre National de Ressources en Soin Palliatif) François-Xavier Bagnoud (Paris)

Accompagnante pendant 5 années à l'hôpital Nord Laënnec - St-Herblain

Coordinatrice pendant 5 années à l'Association M&D :

- Accompagnante de la fin de vie en structure, à domicile, auprès de la personne en fin de vie et de ses proches.
- Créatrice des Ateliers de soutien au deuil, et accompagnante du deuil.
- Organisatrice d'événementiels tels :
  - un concert de soutien (ICO René Gauducheau) au développement des Soins Palliatifs à la Cathédrale de Nantes
  - des conférences autour de la fin de vie, la mort et le deuil, dont une sur l'empathie et la fin de vie avec Mme Rosette Poletti à Nantes

Compléments de formation à :

- la spécialisation de Formatrice au centre de Formation Ressource (Strasbourg)
- la PCM (Process Com Management) - Niveau I RH Formation (Strasbourg)

*Conseil de Santé - Certification CIICS N° 126, 5 avril 2012, Strasbourg

À qui s'adresse ce séminaire ?

- à toute personne en deuil

Objectifs

Partager le temps d'un week-end :

- un ressourcement dans la nature pour faire une pause, changer d'air, de cadre de vie
- un temps de détente et de relaxation
- un temps d'écoute et de partage
- un espace de liberté pour vivre sans jugement
- des clés pour comprendre le processus du deuil

- prendre soin de soi, et recevoir sans forcément donner
- retrouver son corps et sa voix de façon simple et selon ses besoins : étirements, marches revitalisantes, respirations, relaxations, soirées conviviales, chants, contes
- retrouver une cohérence et une certaine stabilité par des temps de paroles, d'écoute, de partage
- comprendre le processus du deuil, avoir des repères pour se reconstruire

Le déroulement de ce séminaire fera appel à des apports théoriques, associera des exercices psycho corporels inspirés de la sophrologie, avec des temps de réflexion personnelle, d'échange d'expérience et de partage.

Bulletin d'inscription à envoyer à l'adresse ci-dessous

NOM ..... Prénom .....

Adresse .....

.....

CP ..... Ville .....

Email .....

Tél. ..... Portable .....

INSCRIPTIONS

Ces séminaires se dérouleront à partir de 17h le vendredi, de 9h à 19h le samedi et de 9h à 17h le dimanche.

Tarifs :

Droit d'inscription : **250 €**

+ Frais d'hébergement en pension complète *(à votre charge)*

- Clôture des inscriptions pour septembre : **10 août 2015**
  Versement du solde de **175 €** : au plus tard le **24 août 2015**
- Clôture des inscriptions pour octobre : **30 août 2015**
  Versement du solde de **175 €** : au plus tard le **15 sept. 2015**

L'inscription sera validée par le versement d'un **chèque d'arrhes de 75 €** à l'ordre de **L'Arbresource.**

Règlement des frais d'hébergement dès votre arrivée.

Je m'inscris :

❑ **Week-end mixte :** ***« Un temps pour se ressourcer »***
Vendredi 25, samedi 26 et dimanche 27 septembre 2015

❑ **Week-end spécifique hommes :** ***« Un temps de ressourcement »***
Vendredi 16, samedi 17 et dimanche 18 octobre 2015

Le nombre de places étant limité, afin de donner à chacun la place et le temps qui lui convient, les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée. Elles sont fermes et définitives à réception du règlement.

En cas d'annulation après le 24 août 2015, pour le séminaire mixte et après le 15 septembre 2015 pour le séminaire spécifique hommes, les arrhes ne seront pas restituées.

Règlement à l'ordre de :
Doriane LABRO - L'ARBRESOURCE
21 rue Saint-Michel - 44330 VALLET
06 67 05 83 26 **labrodoriane@orange.fr** **www.larbresource.fr**