

## Une Pause en Novembre !

### Un temps pour...

- ✓ Prendre du recul
- ✓ Se recentrer sur Soi
- ✓ Evacuer son stress
- ✓ Exprimer ses émotions
- ✓ S'affirmer dans ses relations
- ✓ Améliorer sa communication



Dans un environnement *calme* et ressourçant, le **village O Ti Bouboule** vous accueille pour un séjour tout compris, en pleine nature, près de la rivière. Venez **respirer** et faire une Pause. Vous repartirez avec le **plein d'énergie** et des outils simples à mettre en œuvre au quotidien.

### Au programme :

- appréhender la *relation à Soi et aux Autres*
- identifier *ses besoins* et comment les nourrir
- évaluer *son degré de stress*, comprendre son origine et apprendre à le prévenir et à se relaxer
- écouter et ressentir *ses émotions* pour mieux les gérer
- éviter les *jeux psychologiques* et les conflits relationnels
- affiner sa *perception* et contrôler sa *communication*
- apprendre à *s'affirmer calmement* et à dire « Non »
- formuler une demande, dans le Respect de Soi et des Autres.



### Séminaire animé par :



**Fabienne Alvarez-Laban** dirige depuis 15 ans le cabinet CHRYSLIS CONSULTING, spécialisé dans le Conseil en management, organisation, développement des ressources humaines et conduite du changement. Elle anime des ateliers et formations en management, leadership, cohésion d'équipe, efficacité professionnelle, gestion du stress, gestion des émotions, communication interpersonnelle, etc. Coach Professionnel, Respirologue (certifiée méthode Vital'Respir™), formée à l'analyse transactionnelle, à la PNL, à la Communication

Non Violente, à l'EFT (Emotional Freedom Technique), Fabienne accompagne les personnes dans leur projet professionnel, leur développement personnel et l'expression de leur potentiel.

Date : du **vendredi 11 novembre** (14h) au **dimanche 13 novembre** (12h).

Lieu : **Village O Ti Bouboule** - Chemin des mineurs - Boissec - Goyave.

Tarif du séminaire : 240 € (particuliers) - 480 € (professionnels)  
Réduction 10% en venant à deux. 12 places.

Demi-pension (2 Repas du midi) : 45 € - Végétarien (sans gluten possible).

Pension complète 3 jours : 128,50 € (Hébergement 2 nuits en base double + repas)



**Informations et inscriptions** : **06.90.49.26.26.**

**Mail** : [contact@chrysalisconsulting.fr](mailto:contact@chrysalisconsulting.fr)

[www.chrysalisconsulting.fr](http://www.chrysalisconsulting.fr)