

# LIBÉREZ VOTRE POTENTIEL !


## STAGE BIEN-ÊTRE

CONFIANCE EN SOI,  
CRÉATIVITÉ & REDÉFINITION  
DE VIE

# STAGE BIEN-ÊTRE & ART-THÉRAPIE LIBÉREZ VOTRE POTENTIEL !

Vous rêvez de renforcer votre **confiance en vous**, de libérer votre **créativité** et de redéfinir votre **chemin de vie** ? Rejoignez-nous pour une expérience unique de 3 jours qui vous aidera à transformer vos blocages en énergie créative !

 **Dates : 21, 22 et 23 Février 2025**

 **Lieu :** La Bégude-de-Mazenc, dans la Drôme Provençale

 **Tarif :** 880 Euros

Stage-Hébergement-Repas

Intervenant :



**Odile DELCROIX**  
Art-Thérapeute

Ce que vous allez découvrir :

- ✦ Techniques pour développer la confiance en soi
  - 🧠 Exercices créatifs pour surmonter vos blocages
  - 📖 Redéfinition de votre trajectoire de vie à travers l'art-thérapie
- Pour qui ?
- ♦ Toute personne souhaitant faire un pas vers le changement
  - ♦ Aucun talent artistique requis, juste l'envie de découvrir et d'explorer !

Inscrivez-vous maintenant et réservez votre place !

- 👉 Lien de réservation : [Insérez ici le lien vers votre formulaire d'inscription]
- 💬 Pour toute question ou information complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter directement.

Ne laissez pas cette opportunité de transformer votre vie grâce à la puissance de la créativité !



## "Réveillez Votre Potentiel : la Confiance en Soi, Créativité & Redéfinition de Vie"

Vous sentez-vous parfois freiné par des blocages intérieurs ? Souhaitez-vous renforcer votre confiance en vous et libérer votre créativité pour transformer votre vie ? Ce stage unique de 3 jours, alliant bien-être et art-thérapie, est conçu pour vous aider à surmonter vos obstacles et à tracer une nouvelle trajectoire de vie.

### Pendant Trois jours

**Lieu :** Niché à l'orée du Bois du Vermenon, le mas de 1850 offre un havre de paix pour se ressourcer. Au coeur d'un domaine de 1,3 hectares laissez-vous séduire par la beauté de la nature environnante. Entre faune, flore, lavandes et couchers de soleil, laissez-vous envoûter par la magie de la Drôme Provençale quelque soit la saison.

### Dates : 21, 22 et 23 Février 2025

(arrivée le 20 Février 2025 en fin de journée et départ le 23 Février 2025 début d'après midi)

**Attention place limitées !**



### Objectifs du stage :

- **Renforcer la confiance en soi :** Apprenez à vous reconnecter à vos forces et à votre valeur intérieure.
- **Développer votre créativité :** Utilisez l'art comme un levier pour dépasser vos blocages et explorer de nouvelles perspectives.
- **Redéfinir votre trajectoire de vie :** Visualisez et planifiez le chemin de vie qui vous correspond véritablement.

### Pourquoi participer à ce stage ?

1. **Un accompagnement global :** Ce stage combine les outils de l'art-thérapie, des exercices corporels, et des techniques de relaxation pour une approche complète du bien-être.
2. **Libération émotionnelle :** À travers la peinture, le collage, et le modelage, exprimez et transformez vos émotions, dépassez vos peurs et découvrez de nouvelles ressources en vous.
3. **Transformation personnelle :** En trois jours, vous explorerez des aspects clés de vous-même et repartirez avec une vision plus claire de votre avenir et des actions concrètes à mettre en place.
4. **Un cadre bienveillant :** Vous évoluerez dans un environnement sécurisant et chaleureux, propice à l'épanouissement personnel et aux échanges enrichissants avec les autres participants.



## Le Programme :

### Jour 1 : Confiance en soi

- **Atelier d'expression créative :**  
Créez un autoportrait pour explorer votre image de soi.
- **Exercice de relaxation et collage:**  
Représentez vos symboles de confiance en soi.

### Jour 2 : Dépasser les blocages grâce à la créativité

- **Peinture intuitive :** Libérez vos émotions et dépassez vos blocages sans jugement.
- **Modelage :** Donnez forme à vos obstacles et apprenez à les transformer.

### Jour 3 : Redéfinir sa trajectoire de vie

- **Création d'une ligne de vie :**  
Visualisez votre passé, présent et futur sur une grande fresque.
- **Vision Board :** Créez un tableau de vision de votre nouvelle vie pour rester aligné avec vos objectifs.



Ce stage s'adresse à toutes les personnes en quête de changement, désireuses de renforcer leur confiance en elles, de libérer leur créativité et de réorienter leur vie. Aucun talent artistique n'est requis, l'essentiel est de se laisser porter par le processus !

Les bénéfices :

Reconnectez-vous à votre essence et retrouvez confiance en vous.

**Libérez votre potentiel créatif pour surmonter vos blocages.**

**Repartez avec un plan d'action concret pour aligner votre vie avec vos aspirations profondes.**

TARIF : 880 EUROS

STAGE HEBERGEMENT REPAS

INSCRIPTIONS : LIEN VERS LE  
FORMULAIRE