

OSE !

*Un week-end pour cheminer
vers votre être authentique*

**Les 15 et 16
février 2025
à Saint-Sorlin-
en-Bugey
(01)**



Jennifer Guerol
Relaxologue

Animé par



Arnaud Fontaine
Coach professionnel



Il est fort probable que vous ayez déjà prononcé ou pensé ce type de phrases... **Au travail**, alors que vous aimeriez bien demander une augmentation ou dire à un collègue que vous ne pouvez pas prendre en charge son dossier ; **dans votre couple**, quand il s'agit d'exprimer vos besoins à votre conjoint.e ; ou encore **dans vos relations familiales et sociales**, dans lesquelles vous avez l'impression de toujours faire pour les autres, etc.

Rassurez-vous, ces attitudes, ces petits évitements du quotidien, ces renoncements sont tout simplement... **Humains !**
Ils peuvent être liés à différents facteurs parmi lesquels une estime de soi vacillante, des injonctions et croyances limitantes, la peur du regard et du jugement, une connaissance de soi, de ses valeurs, ses besoins, ses talents à développer, etc.

Le week-end que nous proposons va vous aider à repérer les points de blocage et à les dépasser pour pouvoir cheminer en douceur vers votre être authentique, celui qui **OSE être pleinement lui-même !**



Pour qui

Toute personne souhaitant...

- S'engager pleinement dans un **processus de changement** pour passer d'une situation actuelle à une situation désirée épanouissante.
- Renouer avec son être profond, son enfant intérieur, **se reconnecter** à ses valeurs et déjouer certains mécanismes de protection qui, s'ils ont été utiles un temps, demeurent parfois encombrants aujourd'hui.
- Développer son authenticité et enfin **oser se positionner** pleinement, trouver sa juste place, que ce soit dans les domaines professionnels ou personnels.

Comment

L'expérience **OSE** est pensée comme un espace de découvertes, d'échanges, de prises de conscience, de créativité et d'expression.



Elle mêle le **chant**, la **danse intuitive**, l'**improvisation** et l'**expression théâtrale**, la **relaxation** et différents outils de **coaching**. Les pratiques artistiques, quelles qu'elles soient, vous permettent de **retrouver confiance** et de vous laisser surprendre par votre propre créativité.

Nous vous accompagnons aussi à oser reconnaître et **exprimer vos émotions**, grâce aux différents outils proposés et à la force du groupe.

Le programme s'organise sur **deux journées complètes**, alternant les temps collectifs et les moments de ressourcement individuels.



Le changement engagé peut être soutenu, au besoin et à votre demande, par un accompagnement individuel en coaching professionnel ou en relaxation psychocorporelle.

Infos pratiques

Le prochain week-end **OSE** se déroulera les **15 et 16 février 2025**, au **19 rue de la Mûre à Saint-Sorlin-en-Bugey (01)**

Samedi : 9h - 18h30

Dimanche : 9h - 17h

280 euros



**Repas
du midi
partagés**

Pour vous inscrire, merci de contacter Arnaud au **06-50-69-52-29** ou d'adresser un mail à **humanoz.coaching.formation@gmail.com**, avant le 24 janvier 2025.

L'inscription sera définitive après le versement d'un acompte de 100 euros.