



Christelle
Morellet
Révélatrice d'authenticité

en collaboration avec



PARENTHÈSE POUR DIRIGEANTS

Parce que l'avenir de votre entreprise repose sur votre équilibre. Lorsque le rythme ralentit et que l'attention se recentre, une nouvelle qualité de regard peut émerger.

SÉMINAIRE ANIMÉ PAR CHRISTELLE MORELLET

LA VILLA KERANNA

5 jours pour ralentir, retrouver une qualité de présence à soi et laisser émerger de nouveaux repères.



Dimanche, à partir de 17 h - ARRIVER

Sortir progressivement du rythme quotidien

Accueil à la Villa Keranna à partir de 17 h.

- Découverte du lieu et installation
- Rencontre avec les participants et les intervenantes
- Présentation du cadre et de l'esprit de la semaine
- Premier temps pour se poser et prendre conscience de l'état dans lequel chacun arrive
- Dîner et soirée d'accueil

Lundi - RALENTIR

Sortir du rythme de l'action

Revenir au corps. Observer. Respirer.

Prendre conscience de l'état dans lequel vous arrivez et créer progressivement l'espace nécessaire pour être pleinement présent à l'expérience.

Une première journée pour ralentir, observer et retrouver de l'espace.

Mardi - RESENTIR

Retrouver une qualité de présence à soi

Affiner l'écoute du corps, des sensations et des perceptions.

Expérimenter différentes voies de régulation et retrouver progressivement vos propres repères intérieurs.

Mercredi - ÉLARGIR

Changer de regard

Sortir des modes habituels de réflexion.

Explorer par le mouvement, l'intuition, la créativité, l'imaginaire et l'expérience collective ce qui peut être perçu autrement.

Vendredi - INTÉGRER

Repartir avec ses propres repères

Relire l'expérience vécue et les prises de conscience de la semaine.

Identifier ce qui permet de rester davantage en cohérence avec soi-même, dans la relation aux autres et dans ses décisions.

Repartir non pas avec une méthode à appliquer, mais avec une perception plus fine de soi et de ce qui permet de rester en cohérence dans ses décisions et son leadership.

Fin de la parenthèse à partir de 16 h 30.

TOUT AU LONG DE LA SEMAINE

Le programme alterne volontairement :

mouvement • silence • nature • expériences corporelles • créativité • introspection • échanges confidentiels • temps individuels • régulation du système nerveux • intégration

Le rythme et les propositions laissent également une place essentielle aux temps de respiration et à ce qui pourra émerger au fil de l'expérience.

Deux temps « pépites de reconnexion à soi et à son corps » sont proposées à chacune des personnes participantes.

