

INSCRIPTION

Une Journée pour vous
reconnecter à votre Vitalité

Samedi 31 janvier 2015
10h - 17h

Nom

Prénom

Adresse

Ville

Code postal

Téléphone

E-mail

Date limite d'inscription : 26 janvier 2014

Nombre maximum de participants : 10

Je m'inscris à la journée et adresse un
chèque de 75 € * à l'ordre de Créer La
Vitalité

**Tarif exceptionnel de lancement, déjeuner inclus*

Merci d'adresser votre inscription et votre
chèque à l'adresse suivante :

Créer La Vitalité
1bis, Cité Jean Jaurès
92400 Malakoff

contact@creerlavitalite.com Tél. : 0967099629
www.creerlavitalite.com

Déroulé de la journée

Samedi 31 janvier 2015
10h - 17h

Lieu : Créer la Vitalité
1bis, Cité Jean Jaurès, 92240 Malakoff
Métro 13 : Malakoff-Rue Etienne Dolet
SNCF Montparnasse : arrêt Vanves Malakoff

10h00
Accueil

10h15 - 12h30
Découvrir : Reconnecter avec les 4
niveaux de votre Potentiel Vitalité
Véronique Chabernaud

12h45 - 14h00
Buffet Vitalité

14h00 - 16h45
Regarder : Changer votre angle de vue
Nathalie Déchelette
Exprimer : Laisser parler vos mots
Estelle Penain

16h45 - 17h00
Echange sur la journée

contact@creerlavitalite.com Tél. : 0967099629
www.creerlavitalite.com

Une Journée
pour vous reconnecter
à votre Vitalité



Créer
la Vitalité

Expertise Santé et Vitalité

Venez vous offrir une journée d'éveil à votre vitalité

Véronique Chabernaude, Nathalie Déchelette et Estelle Penain se sont rencontrées sur le chemin de l'ouverture à Soi, au ressenti, à la vitalité, à la créativité.

Chacune s'aventure à développer et à exprimer son potentiel dans un univers qui lui est propre :

- ✓ Véronique : la Santé et la Vitalité
- ✓ Nathalie : le Regard et l'Environnement
- ✓ Estelle : l'Âme et ses Mots

Elles ont créé cette journée pour vous faire partager des repères et des clés d'épanouissement individuel, vous faire vivre une expérience d'ouverture à Soi et à votre vitalité dans un esprit créatif, ludique et original.

Pour une vitalité retrouvée et durable !



Véronique Chabernaude



Dirigeante de Créer La Vitalité, une entreprise qui, sur la base du Leadership Ethique permet aux entreprises, aux organisations et aux particuliers de déployer leur Potentiel Santé & Vitalité et celui de la société environnante.
www.creerlavitalite.com



Nathalie Déchelette

Spécialiste en prévention santé depuis 19 ans. Curieuse des autres, du savoir, de l'environnement. L'image accompagne sa vie tant en pratique professionnelle et individuelle qu'en nourriture artistique.
www.ndechelette.com



Estelle Penain

Auteure, interprète, romancière avec une expérience de 15 années sur le chemin de l'être (enseignements, initiations, pratiques spirituelles et artistiques).
www.estellepenain.com

3 Séquences pour accéder à votre Vitalité

DECOUVRIR



Reconnecter avec les 4 niveaux de votre Potentiel Vitalité

Bien plus que la santé, le bien-être, la gestion du stress ou des maladies, la vitalité est l'état naturel que nous devrions tous vivre tout au long de notre existence.

C'est un vécu à tous les niveaux physique, affectif, intellectuel, créatif, relationnel.

Le temps d'une journée, venez (re)découvrir votre vitalité et expérimenter les repères pour la maintenir et la booster au quotidien.

Repères pédagogiques, exercices pratiques, interactivité, déjeuner vitalité, ressourcement à la clé !

REGARDER



Changer votre angle de vue

Se laisser aller, s'autoriser à regarder autrement Soi, son environnement.

Le regard, une porte ouverte à son identité. Regard intérieur, regard extérieur.

L'atelier « Regarder » vous propose de laisser exprimer votre potentiel vitalité, entier, juste, plein de créativité au travers du regard.

Pour ce faire, Nathalie vous accompagne dans une mise en scène photographique, une prise de vue au reflet de miroirs.

Un moment authentique et bienveillant.

EXPRIMER



Laisser parler vos mots

Ancrer vos impressions sur papier et vous exprimer sur votre ressenti, oser explorer votre être en vous connectant à votre polarité féminine et masculine. Estelle vous accompagnera sur le chemin de l'écriture pour laisser émerger votre potentiel créatif le temps d'une rencontre. L'écriture et la lecture de vos écrits sont une opportunité de vous découvrir davantage. Votre vitalité se renforce car la créativité apporte une joie intérieure prête à être partagée. Entourée de bienveillance et d'écoute, vous pourrez laisser parler votre plume et vous reconnecter à votre identité.