

## INSCRIPTION

Une Journée pour vous  
reconnecter à votre  
Vitalité de Printemps

Samedi 28 mars 2015

9h30 - 17h30

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Date limite d'inscription : 26 mars 2015

Nombre maximum de participants : 12

Je m'inscris à la journée et adresse un chèque  
de 105 € \* à l'ordre de Créer La Vitalité  
*\*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 28 mars 2015

9h30 - 17h30

Lieu : Créer la Vitalité

1bis, Cité Jean Jaurès, 92240 Malakoff

Métro 13 : Malakoff-Rue Etienne Dolet

SNCF Montparnasse : arrêt Vanves Malakoff

9h30

Accueil

10h00 - 12h30

**Découvrir** : Reconnecter avec les 4  
niveaux de votre Potentiel Vitalité  
Véronique Chabernaud

12h30 - 14h00

Buffet Vitalité

14h00 - 15h00

**Regarder** : Changer votre angle de vue  
Nathalie Déchelette

15h15 - 16h45

**Exprimer** : Laisser parler vos mots  
Estelle Penain

17h00 - 17h30

Prise de décision Vitalité  
Echange sur la journée

Une Journée  
pour vous reconnecter  
à votre  
Vitalité de Printemps



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](http://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](http://www.ndechelette.com)



### Estelle Penain

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

[www.estellepenain.com](http://www.estellepenain.com)

# 3 Séquences pour accéder à votre Vitalité de Printemps

## 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 comment la booster au quotidien.

Nutrition « printanière », sortir de l'hibernation, retrouver l'extérieur, écouter ses besoins et le rythme de la nature, se relaxer en profondeur, rebooster la vitalité familiale...

## 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.