

INSCRIPTION

Une journée pour vous reconnecter
à votre Vitalité d'Été

Samedi 27 juin 2015 9 h 30 - 17 h 30

Nom

Prénom

Adresse

Ville

Code postal

Tél.

E-mail

Date limite d'inscription : 25 juin 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
1 bis, Cité Jean Jaurès
92240 Malakoff

contact@creerlavitalite.com

Tél. : 09 67 09 96 29

www.creerlavitalite.com

DÉROULÉ DE LA JOURNÉE

Samedi 27 juin 2015 >> 9 h 30 - 17 h 30

Lieu : Créer la Vitalité

ibis, Cité Jean Jaurès, 92240 Malakoff

Métro 13: Malakoff - Rue Étienne Dolet

SNCF Montparnasse : Arrêt Vanves Malakoff

9 h 30

Accueil

10 h 00 - 12 h 30

Découvrir : Se reconnecter avec
les 4 niveaux de votre Potentiel Vitalité

Véronique Chabernaud

12 h 30 - 14 h 00

Buffet Vitalité

14 h 00 - 15 h 00

Explorer : Changer votre angle de vue

Nathalie Déchelette

15 h 15 - 16 h 45

Exprimer : Laisser parler vos mots

Estelle Penain

17 h 00 - 17 h 30

Prise de décision Vitalité

Échange sur la journée

Samedi 27 juin, Malakoff 2015

Une journée consacrée au réveil de votre
Vitalité en connexion avec l'énergie de l'été

ATELIER VITALITÉ D'ÉTÉ

DÉCOUVRIR EXPLORER EXPRIMER

3 SÉQUENCES TOP CRÉATIVITÉ

- ☀ Découvrir des repères vitalité au quotidien
- ☀ Explorer la vitalité par le regard
- ☀ Exprimer la vitalité en mots

VENEZ VOUS OFFRIR UNE JOURNÉE D'ÉVEIL À VOTRE VITALITÉ

Véronique Chabernaud, 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 Chabernaud

Dirigeante de Créer La Vitalité, une entreprise qui, sur la base du Leadership Éthique, 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, slameuse et 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



DÉCOUVRIR

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 « estivale », recharger les batteries, profiter de la nature, préparer des vacances « Vitalité », écouter ses besoins, se relaxer en profondeur, rebooster la vitalité familiale...



EXPLORER

Changer
votre angle de vue

Se laisser aller, s'autoriser à se regarder autrement. Le regard, une porte ouverte à son identité.

Regard intérieur, regard extérieur.

L'atelier « Explorer » vous amène à exprimer votre potentiel vitalité, plein de créativité au travers du regard : **explorer** vos ressentis et élaborez, au moyen d'images composées, le portrait de votre vitalité présente nourrie par l'été qui s'annonce. Nathalie vous accompagnera aussi dans une mise en scène photographique, une prise de vue au reflet de miroir. Un moment **authentique et créatif**.



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.