

INSCRIPTION

Une journée pour vous reconnecter
à votre Vitalité d'ÉTÉ

Samedi 11 juin 2016 9 h 30 - 17 h 30

Nom

Prénom

Adresse

.....

.....

Ville Code postal

Tél.

E-mail

Je m'inscris à la journée et adresse un chèque
de 110 € * 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. : 06 62 24 55 05
www.creerlavitalite.com

Cycle

Automne >24 septembre 2016

Hiver > 3 décembre 2016

DÉROULÉ DE LA JOURNÉE

Samedi 11 juin 2016 >> 9 h 30 - 17 h 30

Lieu: Créer la Vitalité

1 bis, Cité Jean Jaurès

92240 Malakoff

Métro 13: Malakoff - Rue Étienne Dolet

SNCF Montparnasse: Arrêt Vanves Malakoff

9 h 30

Accueil

10 h 00 - 13 h 30 (pause incluse)

Découvrons notre Potentiel Vitalité

Profitons de l'énergie de l'été

13 h 30 - 14 h 30

Notre vitalité en cuisine... de saison !

14 h 30 - 15 h 00

Pause Vitalité

15 h 00 - 16 h 30

Notre vitalité par le regard

S'émerveiller en un clin d'œil !

16 h 30 - 17 h 30

Bouquet final

Samedi 11 juin, Malakoff 2016

Une journée consacrée au réveil de votre Vitalité

ATELIER VITALITÉ ÉTÉ

AUTOMNE
HIVER
PRINTEMPS

DÉCOUVRIR EXPLORER EXPRIMER

VOTRE VITALITÉ

DES SÉQUENCES TOP CRÉATIVITÉ

LUDIQUES ET PRATIQUES

OFFREZ-VOUS UNE JOURNÉE D'ÉVEIL À VOTRE VITALITÉ

Véronique Chabernaud et Nathalie Déchelette ont créé cette journée pour vous faire partager des repères et des clés d'épanouissement de votre vitalité, vous faire vivre une expérience créative, ludique et originale.

Pour une vitalité retrouvée et durable !
À vivre individuellement, en couple, en famille,
entre amis.



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.

www.creerlavitalite.com



Nathalie Déchelette

Spécialiste en prévention santé et communication santé. Curieuse des autres, du savoir, de l'environnement. L'image accompagne sa vie en tant que pratique professionnelle, personnelle et artistique.

www.ndechelette.com

DES SÉQUENCES POUR ACCÉDER À VOTRE... VITALITÉ



DÉCOUVREZ

Votre Potentiel Vitalité

Bien plus que la santé, le bien-être, la gestion du stress ou des maladies, la vitalité est l'état naturel dans lequel 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 saisonnière, se préparer à un été ressourçant, bénéficier pleinement de l'énergie de l'été.



EXPLOREZ

Votre Vitalité par le Regard

Se laisser aller, s'autoriser à se regarder autrement.

Le regard, une porte ouverte à sa Vitalité.

Regard intérieur, regard extérieur.

En été, la faune et la flore resplendent. C'est le moment de s'ouvrir au monde qui nous entoure. Lors de l'Atelier, je vous propose de laisser libre court à votre regard, à votre sens de l'émerveillement. Un moment de légèreté retrouvée à partager sans modération.

Un moment **authentique et créatif.**

✱ « Le temps qui s'écoule depuis cette belle journée décuple ma vitalité !! » *Pascale*

✱ « Vitalité passée de 0 à 75 % » *Fred*

