

Stage « Be You »

Animé par Christine Alexandre

Gaume

Du 11 au 13 novembre 2022 (quatrième édition)



Vous êtes jeune ou moins jeune, vous vous cherchez et vous avez le désir de vous découvrir, et d'explorer votre motivation profonde. Vous avez l'envie de pouvoir répondre d'une manière affirmée à la question : « Qui suis-je ? ». Nous vous proposons une escapade d'un long week-end en Gaume (sud-ouest de la province de Luxembourg), ... dont vous ne serez pas le spectateur ! Place à l'action dans le développement personnel !

Différents défis, de nombreuses découvertes et des temps partagés vous permettront lors de ces trois jours de découvrir votre « moi intérieur » : celui auquel vous aspirez, celui que vous souhaitez déployer dans votre quotidien, celui qui vous permettra de mieux exploiter les ressources de votre personnalité, de mieux comprendre les autres et d'améliorer vos capacités relationnelles. Avant de le révéler, il vous faudra laisser derrière vous ce qui n'en fait pas partie. Une expérience innovante qui vous place au cœur du changement que vous souhaitez pour vous !

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Waouw Travel SRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0475/75.70.77 – info@waouwtravel.be – Lic. A5936

Christine Alexandre, coach certifiée par l'Institut International de Genève, formatrice, conférencière, auteure, vous accompagne dans ce processus, notamment à l'aide du puissant outil de l'ennéagramme. Après avoir pris connaissance de votre base, vous allez pouvoir révéler vos forces et freins cachés pour vivre consciemment en équilibre avec vous-même et les autres.

Ainsi, par le biais d'expériences concrètes, de processus « vivants », et de découvertes personnelles, avec « Be You » vous allez vous donner la possibilité de devenir réellement acteur de votre propre développement personnel !



ITINERAIRE

Jour 1 (Vendredi 11 novembre 2022) : Découverte de ma base de l'ennéagramme (L, D)

C'est dans le magnifique cadre d'un petit village de Gaume, que nous vous donnons rendez-vous à 10 heures pour débiter notre Stage « Be You » et faire la connaissance de Christine Alexandre et de vos 11 compagnons d'aventure pour ces trois jours. Là, vous vivez une première épreuve en partant par petits groupes à la recherche du lieu où va se dérouler « Be You » ! Si ce début de stage peut vous paraître déroutant, il aura pour but de vous plonger de manière immersive dans l'expérience que vous vous offrez. Laissez-vous surprendre par votre force décisionnelle et rendez-vous à la destination qui vous sera indiquée.

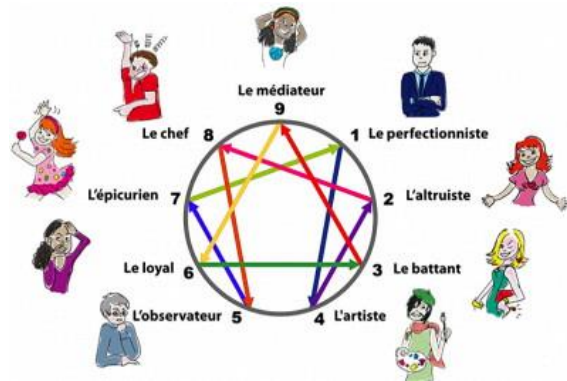
Un temps de débriefing y est prévu avant le lunch que nous prenons ensemble en toute convivialité afin de nous découvrir et d'échanger sur nos ressentis. Tous ensemble, nous allons déjà prendre connaissance de notre centre décisionnel : instinctif, émotionnel, et mental, et prendre conscience des habitudes et schémas répétitifs que nous avons mis en place depuis notre enfance.

L'après-midi, c'est dans une ville toute proche qu'un nouveau « défi » vous attend afin de vous amener à dépasser vos comportements automatiques et à prendre conscience de ce dont vous êtes fier(fière), et ce que vous détestez de votre personnalité. Ce défi vous permettra aussi d'exprimer vos talents en matière d'échanges, de communication et d'empathie envers le groupe et les habitants rencontrés.



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

En soirée, place à une activité surprise tous ensemble. Une douce manière de se révéler aux autres avant de partager un chaleureux moment, et de découvrir avec Christine, l'ennéagramme, ce magnifique outil de découverte de soi, de prévision, de communication et d'évolution. Cet échange, sous forme de questions/réponses, sur les neuf bases de l'ennéagramme vous conduira tout doucement à individuellement repérer votre base de l'ennéagramme !



Jour 2 (Samedi 12 novembre 2022) : Evolution ! (B, L, D)

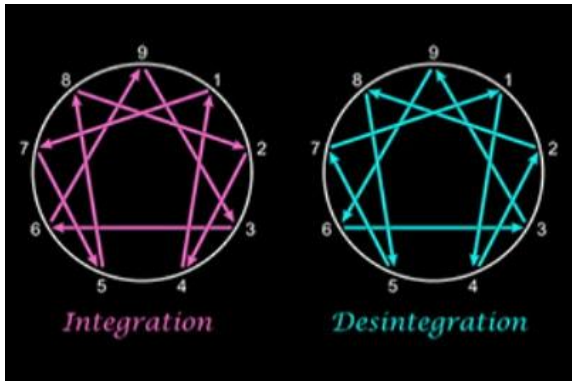
Après le petit-déjeuner, bref moment de théorie sur ce qu'en fonction de votre base de l'ennéagramme vous évitez même inconsciemment sous l'effet d'un stress négatif. Ceci vous aidera à affirmer votre base et à prendre conscience des aspects les plus négatifs de celle-ci. Une activité en petits groupes dans une autre ville toute proche de notre gîte vous permettra de bien les identifier.



Quant à l'après-midi, elle est consacrée à l'intégration, soit ce qui se produit quand une base se sent en sécurité et se libère de ses schémas négatifs. Par une autre activité vous êtes invités à en prendre conscience, puis à sortir de votre mode automatique pour aller vers votre base d'intégration. Vous partez alors en reportage, pour créer une véritable œuvre, témoignage de votre profil, que nous visionnons tous ensemble !

Vous préparez ensuite un moment créatif, une belle manière de rendre concret tout ce que vous avez découvert sur vous au cours de la journée. Un magnifique et intense moment de partage !

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.



Jour 3 (Dimanche 13 novembre 2022) : Ressources et plan d'actions (B, L)

Un périple vous attend, celui d'un passage initiatique d'un bord à l'autre. D'une version de vous... à une autre, découverte et dévoilée lors de ce stage. Le défi qui vous attend ce matin est le reflet de celui que vous relevez depuis le début de ce stage : avancer, en activant vos ressources et en travaillant sur la résistance au changement. Vous allez durant ce temps fort et intense, observer, comprendre, accepter, changer. Vous ferez ces constatations avec une meilleure connaissance de vous-même, pour confirmer votre base en intégration. Vous allez développer votre capacité de tolérance par rapport aux autres et comprendre que vos différences peuvent devenir des ressources, voire des opportunités.



Ce que vous formalisez ensuite en faisant un plan d'actions, en définissant vos objectifs pour le futur en intégration avec les ressources et prises de conscience des différents outils vécus durant ce stage... Soit un nouveau départ pour aborder la suite de votre existence. En sortant de mécanismes qui peuvent parfois vous empêcher d'être vous-même et vous réaliser pleinement ! Avant de clôturer le stage par un moment de célébration.



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

» VOTRE FORMATRICE



Christine Alexandre

Coach certifiée par l'Institut International de Genève, formatrice, conférencière, auteure, Christine Alexandre est enseignante de formation.

Sa passion de l'humain et son fonctionnement l'ont poussée à développer ses connaissances grâce à l'approche du coaching, des neurosciences, de la programmation neuro linguistique, de l'analyse transactionnelle, de l'ennéagramme, et d'autres techniques de développement personnel.

Elle travaille en entreprise, donne des formations, des conférences, et accompagne en individuel avec la volonté « d'élever » l'humain dans sa vie professionnelle et personnelle.

Quinze années d'expérience dans l'accompagnement et son insatiable curiosité du monde la poussent vers de nouveaux projets et elle fonde avec son mari, Dominique, Waouw Travel, un concept de voyages qui permet à chacun de se retrouver avec soi dans l'instant présent. Ensemble, ils créent des voyages d'épanouissement et des stages qu'ils accompagnent et elle en anime elle-même certains, tout cela dans la même vision : apporter un petit ou grand plus dans la vie de ceux qu'ils rencontrent.

Elle crée et donne des stages dynamiques et vivants pour inviter adultes et jeunes à vivre en exprimant pleinement leur potentiel. Son approche est d'amener à découvrir, rencontrer, évoluer en dehors du contexte quotidien pour apporter une ouverture à soi, aux autres, au monde !



Début janvier 2022, Christine faisait paraître aux Editions Jets d'encre son premier ouvrage : « Alors, on change ? – Mieux se connaître avec l'ennéagramme pour évoluer ». Un ouvrage de développement personnel pratique et didactique qui passe au crible les neuf types de personnalité (ennéatypes) pour apprendre à mieux se connaître et à adopter plus aisément le point de vue d'autrui.

En savoir davantage sur Christine : <https://www.christinealexandre.com/>

» TEMOIGNAGES

Voici ce que quelques participant(e)s aux éditions précédentes de ce stage Be You en disent :

Le stage « Be You » ? Quelle magnifique expérience. En 3 jours, j'en ai appris plus sur moi qu'en 47 ans ! J'ai pris la pleine conscience de qui je suis, de comment je fonctionne et pourquoi. J'ai beaucoup ri et pleuré aussi. J'ai expérimenté le pire de qui je pouvais être et reçu les clés pour tendre vers une version 2.0 de moi-même. J'ai quitté ce stage tellement légère et riche de tant de choses. Que de belles rencontres aussi. Je ne peux que dire

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Waouw Travel SRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0475/75.70.77 – info@waouwtravel.be – Lic. A5936

merci... au groupe qui m'a accompagnée, à Dominique pour sa présence à nos côtés et à Christine pour son incroyable énergie et sa bienveillance.

Caroline

Il y a indéniablement un avant et un après un stage Be You ! Ce stage a été pour moi comme un parcours initiatique. On démarre en enfance et on construit étape par étape, notre nouveau moi. En toute bienveillance et sincérité. Je recommande les yeux fermés !
Natacha

Mais quel séjour fantastique ! Quelle magnifique expérience ! Vous êtes exceptionnels : des véritables magiciens de la Bienveillance, des guides infatigables vers le Bonheur, des spéléologues de la recherche de Soi, des créateurs inépuisables d'Énergie, des professeurs émérites de l'Écoute, des éponges si douces d'Émotion, des maîtres du Non Jugement, des DJ exceptionnels de la Musique Emotionnelle, des régisseurs attentifs du Changement, des conseillers hallucinants du Dépassement de soi. Merci de m'avoir permis de vous rencontrer. Merci de m'avoir transmis vos outils vers le (re)nouveau Benoit. Merci pour toute votre attention, votre douceur et tout votre amour. Merci d'avoir fait ce bout de chemin ensemble car seul je n'y serais jamais arrivé.

Benoît

Après ce WE émouvant, qui m'a prise aux tripes, j'atterris doucement... Ça remue et ça fait du bien d'être secouée comme ça... Quelle bienveillance de la part de tous dans ce groupe. Je voulais vous remercier pour ces journées déroutantes, ébranlantes, pleines de questionnements sur nous-mêmes, de peurs et finalement de courage pour faire face à l'adversité. Le travail ne fait que commencer ! Merci à vous deux, c'était juste extraordinaire !

Marie-Paule

i EN PRATIQUE

Prix du stage de 3 jours en chambre double et pension complète : 580 € par pers.

Ce prix ne doit pas être un obstacle à la participation. Si besoin, contactez-nous !

Paiement à la réservation

Stage garanti à partir de 10 participants (maximum 12)

Inclus :

- les deux nuitées en gîte de charme,
- la pension complète du lunch du vendredi au lunch du dimanche,
- les boissons lors des repas (eaux et café lors des lunchs + eaux lors des dîners),
- les conférences et ateliers donnés par Christine Alexandre,
- l'accompagnement de Waouw Travel.

Non inclus :

- les autres boissons,
- les dépenses personnelles,
- les assurances.

Informations et inscriptions :

Dominique Demey - Waouw Travel

0475/75.70.77 ou info@waouwtravel.be

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Waouw Travel SRL – Rue Culée 12 1380 Lasne
0475/75.70.77 – info@waouwtravel.be – Lic. A5936