



en Andalousie

Animé par Christine Alexandre

Du 7 au 14 septembre 2023



Voyage pour aller vers la « vraie » personne que je suis  
et évoluer !

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

Vous êtes dans ce ressenti « doute » ...ce moment où se présente une crise, ... ou en questionnement sur qui vous êtes et ce que vous voulez devenir ? En sachant que chacun évolue selon les circonstances de ses propres expériences, ce stage est un outil de développement personnel permettant de se situer dans son évolution et d'aller vers ce qui vous correspond réellement. Il vous permettra également d'accroître la qualité des relations que vous entretenez avec les autres.

À la hauteur du changement qui se prépare, vous allez vivre une expérience vivante et inédite de développement personnel. En Espagne, sous le soleil andalou, vous allez faire la découverte des terres, des mers, des cultures et des personnes. Depuis Malaga, nous vous proposons d'embarquer à bord d'un séjour 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 ce périple de découvrir « votre VERITABLE moi intérieur » : celui auquel vous aspirez, celui que vous souhaitez déployer dans votre quotidien, celui dans lequel vous êtes en accord avec vos forces et talents.

Une expérience innovante qui vous place au cœur du changement que vous souhaitez pour vous.

Christine Alexandre vous accompagne lors de ce voyage. Coach certifiée par l'Institut International de Genève, formatrice, auteure et conférencière, Christine Alexandre est à l'origine, avec son époux, d'un concept qui permet à chacun de se retrouver avec soi dans l'instant présent. Elle a mis au point le projet « Be Waouw », un subtil mélange d'outils qu'elle maîtrise parfaitement et qu'elle a utilisés dans différents contextes basés sur des techniques de développement personnel, tels que : la PNL, l'analyse transactionnelle, l'ennéagramme, les neurosciences, l'intelligence émotionnelle, et le coaching, pour donner la possibilité à tout un chacun de devenir réellement acteur de son propre développement personnel par le biais d'expériences concrètes et de processus « vivants », de découvertes tout au long du voyage. Be Waouw lui ressemble : un zeste de surprise et de passion, une vie en dehors des sentiers battus et une profonde envie de faire évoluer et de partager ensemble.



## ITINERAIRE

### **Jour 0 : Rencontre préliminaire et découverte de chacun des participants**

*Ce qui me motive, ce que j'imagine, ce que cela va m'apporter.*

Une réunion pour se rencontrer et entrevoir le partage d'une expérience et pas des théories apprises et traduites. Chacun arrivera là où il en est, avec le prérequis de connaître sa base de l'ennéagramme. Car ce stage est une invitation à évoluer et progresser pour laisser des croyances et des aspects de notre personnalité qui nous empêchent d'évoluer et nous épanouir.

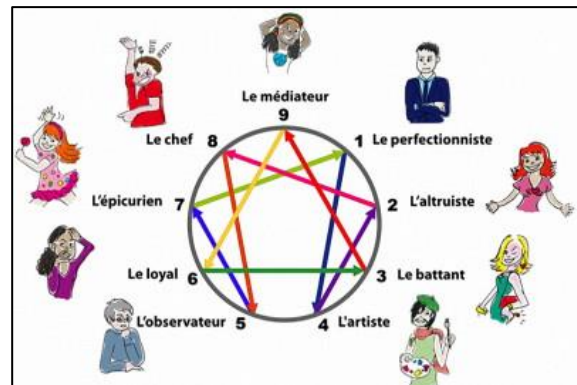
« Nous allons nous distancier des principes de formations, d'ateliers, de lectures, pour aller vers nos propres expériences personnelles. Nous accorder NOTRE propre confiance à NOTRE petite voix intérieure et ce qui est juste pour NOUS ! »

## Jour 1 (Jeudi 7 septembre 2023) : Bruxelles - Malaga (D)

### Confirmation de notre base.

Une première mise en situation dès le début de l'aventure à l'aéroport de Zaventem pour apprendre à connaître les participants à ce « Be Waouw », une étrange projection ...

Après un vol d'un peu moins de trois heures (11h55 - 14h45), atterrir sur le sol espagnol et se voir remettre une enveloppe... Si ce début de voyage 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 mode d'attention habituel, celui que vous privilégiez, cette attitude, ces croyances que vous adoptez jusqu'à peut-être vous perdre à travers ces fausses représentations de vous-même. Arrivés à l'hôtel où nous logerons les trois premiers jours, un temps de débriefing est prévu avant de dîner ensemble en toute convivialité afin de nous découvrir et d'échanger sur nos ressentis. Tous ensemble, nous allons déjà partager notre prise de conscience de la pertinence des schémas que nous nous imposons et partager les conséquences de la base dans laquelle nous sommes, grâce à l'ennéagramme, outil de découverte de soi, de prévision, de communication et d'évolution.



## Jour 2 (Vendredi 8 septembre 2023) : Visite de Malaga (B, D)

### Connaître et évoluer en conscience avec sa compulsion. Régression (désintégration).

Nous démarrons la journée par une brève réunion pour comprendre ce qui retient notre attention et pourquoi nous sommes tentés à agir, et prendre conscience de notre « seconde nature », et de nos conditionnements !

Puis, nous prenons la route vers nous-même, à la découverte de nos comportements automatiques et de notre compulsion au cœur de Malaga, une des plus anciennes villes d'Europe. Nichée dans une baie entourée de chaînes de montagnes, la ville a de quoi séduire nos yeux et nos papilles. En flânant notamment dans la vieille ville, nous pouvons observer avec attention le monde qui nous entoure... et la manière dont nous le percevons, propre à chacun. Nous visiterons cette ville avec le moteur de notre Ego, c'est-à-dire notre « réalité » première !

Durant le lunch (libre) nous nous pencherons sur nos comportements automatiques et notre désintégration.

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

### Oter son masque social

**Après avoir vécu des situations concrètes de prise de conscience de votre centre d'attention et de votre compulsion, ce qui va à l'encontre de votre évolution, nous pourrons tendre vers l'intégration.**

L'après-midi nous permet de nous libérer de nos conditionnements quand nous estimons qu'ils nous enferment. Christine, qui nous accompagne lors de ce voyage, nous proposera de nombreuses pistes à explorer pour cela. Nous irons à la découverte de nos polarités en les explorant durant cette visite insolite. Et recevrons déjà des outils pour sortir de nos conditionnements,

En fin de journée, une session commune nous permettra de partager nos expériences pour classer et expliquer les comportements inconscients qui sont à l'origine de nos attitudes.

Dans un climat de bienveillance et de réelle écoute, nous dînerons tous ensemble.



### **Jour 3 (Samedi 9 septembre 2023) : Visite de Mijas (B, D)**

*Aller vers son intégration et amplifier sa conscience. Ouvrir son « jeu ».*

Juste après le petit-déjeuner, nous nous réunissons pour faire un marché de talents, tout un programme. Il va falloir convaincre ...vous allez recevoir des clés pour mieux communiquer.

Parfois, nous n'avons pas la même vision de la valeur des choses, et de l'importance que nous accordons à notre environnement et aux autres. Le défi du jour vous permettra d'exprimer vos talents en matière de débrouillardise, de communication et d'empathie envers le groupe et les habitants de Mijas.

Mijas est située au milieu des pins. Ce village au passé historique arabe rayonne : des maisons fleuries, des ruelles animées et des bâtisses historiques que nous rencontrons au gré de notre journée.

Par demi-groupes, nous allons mettre en correspondance nos centres décisionnels, et contacter notre observateur intérieur et nos polarités. Nous pourrons utiliser l'ennéagramme pour reconnaître notre « face sombre », notre partie altérée. Nous allons

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

comprendre le fonctionnement de notre relation avec la prise de connaissance de nos valeurs que l'on veut mettre en avant.

Le discernement que nous obtenons sur nous-mêmes est plein d'autocompassion, celui que nous acquerrons à propos des autres est riche de vraie compréhension.

En soirée, une activité concrète nous mettra en situation pour comprendre nos interactions avec les autres et l'apport de la créativité dans nos échanges. Une douce manière de se révéler aux autres avant de partager un chaleureux moment.



#### Jour 4 (Dimanche 10 septembre 2023) : Lieu mystère (B, D)

Deux ailes ...deux nouvelles possibilités à disposition de chacun.

Après le petit-déjeuner, bref moment de théorie qui nous éclairera sur nos ailes, les deux flèches qui relient notre base. Puis, par petits groupes, nous partons à la rencontre de nos peurs les plus triviales. Ces mêmes peurs qui déclenchent en nous doutes, courage, décision, plaisir et dépassement. L'épreuve du jour saura nous éprouver, nous ébranler, nous faire douter, pour mieux activer nos forces intérieures. La perte de nos repères et le mystère autour de la journée sont importants, pour ne plus laisser nos croyances limitantes guider nos comportements. Faites-vous confiance, vous sortirez de ce défi surpris et enrichis par la prise de conscience de vos propres et peut-être nouvelles ressources.

Au retour, nous nous réunissons durant une bonne heure pour partager nos émotions, les accueillir, mieux les comprendre ...nous allons valider nos ressources (vos ailes) dans l'ennéagramme, et une idée plus approfondie de vous ! Maintenant, avec celles-ci, par une meilleure connaissance de vous-même, vous avez davantage de potentiel pour évoluer. Méditation guidée.



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

Nous logeons ce soir dans un logement insolite...

**Jour 5 (Lundi 11 septembre 2023) : Visite de Ronda (B, D)**

Tensions et équilibres de nos polarités.

Après avoir déjeuné, cap sur la ville de Ronda, nichée au sommet d'une montagne de l'Andalousie. Surplombant une gorge profonde qui sépare la nouvelle et la vieille ville, Ronda est édifiante par sa grandeur et son aura. Nous partons à sa découverte avec une carte quelque peu différente d'une carte géographique.

Nous allons ensemble (par petits groupes) identifier nos mécanismes de défense et vivre une méditation : « the safe place », un moment d'ancrage qui nous apportera une ressource quotidienne.

Au regard de nos forces, de nos talents et de nos émotions, nous allons explorer cette magnifique ville avec des prises de conscience supplémentaires ! Grâce à la découverte de nos ailes, nous découvrons durant cette expérience, que chaque base peut se renforcer dans la lumière ou s'altérer dans l'ombre.



En fin de journée, installés dans un petit hôtel de charme nous partagerons ensemble un temps précieux pour identifier « mon moi, le plus vrai ! ». L'ennéagramme nous aide à gagner en liberté en apprenant à nous désidentifier de nos comportements automatiques.

**Jour 6 (Mardi 12 septembre 2023) : Transition de Ronda à Antequera (B, D)**

Souffle le vent d'une nouvelle énergie ! Progresser dans l'affirmation de soi et sa communication avec les autres.

Un périple nous attend, celui d'un passage initiatique d'un bord à l'autre. Le défi est le reflet de celui que nous relevons depuis le début de ce voyage : avancer, en groupe, en activant nos ressources et en travaillant sur la résistance au changement. L'objectif du jour est de changer, mais pas que...

Nous allons durant ce trajet observer, comprendre, accepter, changer. Nous allons faire ces constatations en direct. Nous allons ensemble comprendre d'où peuvent venir nos difficultés de communication et améliorer nos relations interindividuelles.

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

Le logement dans lequel nous séjournons, un petit hôtel de charme en pleine nature, accueillera de chaleureux et bienveillants moments d'échange et d'enrichissement mutuels, avant un dîner ensemble pour célébrer cette journée et apprécier la découverte de notre nouvelle perception de notre identité et de nos rapports avec les autres.



**Jour 7 (Mercredi 13 septembre 2023) : Comprendre ce qui me différencie des uns et des autres, pour aller vers une meilleure compréhension (B, D)**

**Un nouveau moi qui OSE !**

Lors d'une activité, nous allons libérer nos croyances limitantes et laisser derrière nous nos ombres et ce qui nous freine. Ce rite est essentiel, afin de laisser place peu à peu au nouveau moi, celui que vous avez découvert en vous tout au long du séjour. Nous évoluons concrètement dans un cadre naturel féérique avec le cœur plus léger et l'esprit libéré de toute contrainte structurelle, dans une énergie tranquille. Se laisser aller, et prendre possession de son corps et ses ressentis pour cesser le pilotage automatique. Une invitation pour s'ouvrir aux autres et à une communication positive qui est un préalable à la relation vraie de solidarité, car l'ennéagramme est un bel outil de compassion. Nous vivons un grand moment de célébration de la prise de conscience de qui nous sommes et l'ouverture d'un moi conscient.



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

## Jour 8 (Jeudi 14 septembre 2023) : Débriefing et retour à Bruxelles (B)

Le bonheur, c'est de se sentir évoluer !

Comme dans tout parcours actif d'évolution de soi et de développement personnel, il est important de faire la part belle aux débriefings, aux échanges et à la mise en commun des apprentissages. Un temps précieux que nous prenons durant la matinée, avant de rejoindre Malaga et prendre notre vol de retour (15h35 -18h25).

### Prérequis pour participer au stage Be Waouw

Il sera utile de connaître sa base avant le départ du stage Be Waouw.

Si vous avez participé au stage Be You, vous avez tout le prérequis nécessaire, mais il n'y a aucune obligation d'y participer.

Par contre, au cas où vous ne connaissez pas votre base, vous doutez encore, vous ne connaissez pas du tout l'outil, Christine Alexandre fournira des documents qui permettront d'acquérir la connaissance (base de l'ennéagramme) pour démarrer le stage dans les meilleures conditions.

## » VOTRE ACCOMPAGNATRICE



### 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 !

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



**Be Waouw** voit le jour en 2020, une expérience qui est le fruit d'années de réflexion et de retours d'expériences dans le monde du développement personnel. L'idée d'inviter activement et concrètement les personnes à prendre part à leur développement personnel en dehors des livres et grandes théories dans un voyage à la découverte de nos pépites intérieures est un projet qu'elle a pensé pour toutes les personnes qui ont croisé son chemin et ceux qu'elle rencontrera.



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/>

## **i** EN PRATIQUE

Prix du stage de 8 jours / 7 nuits en chambre double ou triple : 1.790 € par personne  
Ce prix ne doit pas être un obstacle à la participation. Si besoin, contactez-nous !  
Acompte à la réservation : 40 % du montant total.  
Nombre de participants limité à 14.

### **Inclus :**

- le vol aller/retour entre Bruxelles et Malaga avec Brussels Airlines,
- le logement confortable en chambre double pour les couples, en chambre double ou triple partagée pour les solos,
- la demi-pension du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 8,
- toutes les activités et transferts,
- l'accompagnement d'une professionnelle du développement personnel,
- l'accompagnement de Waouw Travel.

### **Non inclus :**

- les autres repas et les boissons,
- les dépenses personnelles,
- les assurances (en option, assurances « Annulation » et « Assistance Voyage » de VAB).

### **Informations et inscriptions :**

Dominique Demey - Waouw Travel - 0475/75.70.77 ou [info@waouwtravel.be](mailto: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](mailto:info@waouwtravel.be) – Lic. A5936

## » ANNEXE : LES OUTILS DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Les outils de développement personnel que vous aborderez durant cette expérience Be Waouw (animée en présence d'une coach certifiée dans les différentes techniques qu'elle utilise durant l'exercice de sa profession) : l'ennéagramme, l'analyse transactionnelle, la programmation neuro linguistique, les neurosciences, l'intelligence émotionnelle sont introduites dans le stage d'une manière vivante avec quelques bases théoriques qui permettent d'avoir une bonne lecture de l'exploration de soi.

### **L'ennéagramme, outil de découverte de soi**

Nos motivations et nos réactions nous semblent souvent imprévisibles et obscures. Notre propre fonctionnement et ce qui nous anime est la plupart du temps non conscient. L'ennéagramme est basé sur un modèle de fonctionnement de la personnalité humaine qui est entièrement compatible avec les connaissances actuelles de la structure neurologique du cerveau.

L'ennéagramme est bien autre chose qu'une typologie. Il est ouvert à la fois dans le présent et le futur, il classe les mécanismes inconscients qui sont à l'origine de nos attitudes.

Pour la plupart d'entre nous, reconnaître son type dans le contexte vivant de Be Waouw sera une découverte inattendue et fondamentale sur soi-même.

Cette nouvelle connaissance sera le début d'une nouvelle communication avec soi-même et les autres.

L'ennéagramme est un outil dynamique. Nous comprendrons, entre autre, pourquoi nos comportements diffèrent dans diverses situations et ou avec d'autres personnes.

### **L'analyse transactionnelle**

Lors de cette expérience, chaque participant permettra aux autres et inversement de donner l'opportunité d'un effet miroir ainsi qu'une meilleure compréhension de soi dans son rapport aux autres.

Étant en groupe, nous allons explorer l'analyse transactionnelle dans nos rapports avec les autres, nous comprendrons plus facilement et analyserons les différents niveaux de communication entre nous.

Nous proposerons un ensemble théorique (très bref) mais surtout pratique pour comprendre et analyser notre communication dans nos relations et l'améliorer si nécessaire.

### **La programmation neuro linguistique**

Nous utiliserons durant les processus actifs et les expériences diverses des outils de la PNL. Soit, un ensemble de techniques de communication et de transformation de soi, qui s'intéressent plutôt à nos réactions qu'aux origines de nos comportements.

La programmation neuro linguistique privilégie le comment au pourquoi, et avec cet outil très intéressant, nous vous proposerons une grille d'observation pour améliorer la perception que nous avons de nous-même.

Son objectif est de permettre de progresser et reproduire ses propres modèles de réussite.

## **L'intelligence émotionnelle**

Nous allons tout au long de ce parcours chercher à trouver la capacité à accueillir nos émotions et celles des autres. Nous allons pouvoir les utiliser et ce que nous allons comprendre d'elles pour guider nos pensées et actions.

### **Une suite de processus à vivre ...**

**Une boîte à outils dont la clé réside dans la connaissance de soi.**

**L'amélioration de notre communication et l'utilisation que chacun de nous fait de ses 5 sens avec une meilleure connaissance de soi.**

**Vous repartirez avec des pistes concrètes pour sortir de vos schémas inconscients non porteurs.**

**Le but ultime est de permettre de progresser et reproduire ses propres modèles de réussite, et surtout être en harmonie avec soi-même pour faire les bons choix et aller vers le meilleur environnement pour soi en lien avec les autres.**

