



**Session**

**Gérer son stress**  
samedi 7 & dimanche 8 mars 2020



**au Domaine des Bidaudières à Vouvray (37)**

**Sésamé**

Des sessions pour redonner du sens et de l'énergie à votre vie

# Votre Session Sésame



**Un programme**  
qui vise à réharmoniser corps, coeur et esprit

Grâce à la combinaison de techniques de **coaching et de psychologie, de séances de yoga, de méditation et d'ateliers nutritionnels**, les **Sessions Sésame** permettent de **développer les quatre énergies physique,**

**émotionnelle, mentale et spirituelle et de les harmoniser.**

Les sessions Sésame permettent d'amorcer des rituels concrets que vous pérenniserez ensuite dans votre vie de tous les jours.



**Des intervenants**  
certifiés et bienveillants

Sous la direction de Diane Daussy  
**Médecin psychiatre/psychothérapeute,**  
coach en entreprise et professeur de yoga depuis 25 ans.



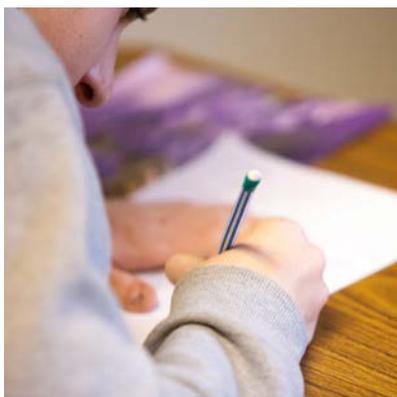
**Un lieu**  
propice au ressourcement

Le lieu de la sessions permet le travail en groupe tout en vous laissant indépendant pour profiter de l'environnement lors des temps libres.



**Vous extraire du quotidien , découvrir quels sont vos besoins, ce qui vous freine aujourd'hui, savoir où puiser votre énergie.**

**Vous recentrer sur ce qui est essentiel pour vous, mettre en place des actions quotidiennes pour un équilibre durable.**



# Programme



## Ateliers de coaching

Séances de 2 heures

Prendre du recul sur notre fonctionnement, sur les injonctions que nous nous donnons et sur nos attentes.

- Découvrir nos ressources antistress.
- Repérer les liens entre émotions et croyances améliorant notre qualité de vie au travail et en dehors.
- Développer une pensée plus juste et plus positive par rapport à la vie.

## Méditation pleine conscience

Séances de 2 heures

L'essentiel du programme MBCT (Meditation based on Cognitive Therapy) : apports théoriques, méditations courtes et longues, body scan, travail en duo, partage en grand groupe.

## Yoga

Séances de 1h15

Pour débutants et non débutants, apprentissage d'enchaînements de postures qui rééquilibrent les énergies corporelles et émotionnelles. Pranayama (exercices respiratoires) qui régénèrent nos fonctions d'élimination et diminuent le stress, de postures tenues qui facilitent l'accès aux émotions et augmentent la sensation de confiance en soi.

## Ateliers nutritionnels

Au cours des petits déjeuners

Par des aliments appétissants, apporter les nutriments nécessaires à la synthèse des neuro-médiateurs indispensables à la régulation du stress, et à une bonne mémoire et concentration (comme la grenade, les myrtilles ...).

## Journée-type

- 9h30-10h45** Yoga et méditation
- 10h45-11h15** Pause / atelier conseils nutritionnels
- 11h30-13h30** Atelier coaching anti-stress
- 13h30-17h30** Déjeuner et temps libre, Activités et tourisme selon le lieu de session.
- 17h30-19h30** Atelier Méditation Pleine Conscience
- 20h00-22h00** Dîner et conférence thématique



# Le lieu

## Sur les bords de la Loire ... le Domaine des Bidaudieres

à Vouvray - 10 mn de Tours (37)



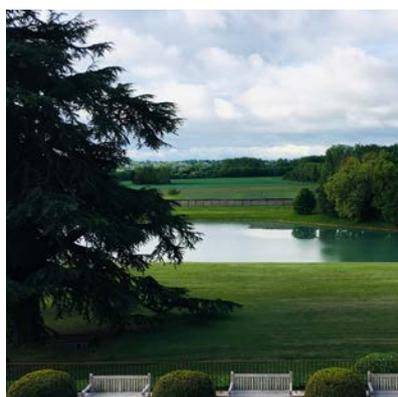
Situé dans les vignobles du Vouvray de la vallée de la Loire, le Domaine des Bidaudières est installé dans un parc en terrasses de 15 hectares.

**Hébergement possible sur place** (non compris dans le prix de la session)

**Les repas** non compris dans le programme peuvent commandés chez un traiteur et pris sur place (15 euros / repas). Un réfrigérateur et un four sont à disposition des stagiaires qui souhaiteront préparer leur repas eux-mêmes.

**Informations et accès** [www.bidaudieres.com](http://www.bidaudieres.com)

**Gare la plus proche** : St Pierre des Corps



# Les intervenants



« Les hommes et les femmes ont plus que jamais besoin de développer une conscience intégrale d'eux-mêmes. Dans les Sessions Sésame, j'ai à cœur de les aider à découvrir leur co-responsabilité dans leurs relations aux autres et dans notre écosystème pour atteindre un développement durable d'eux-mêmes. »

## Diane DAUSSY

Créatrice des Sessions Sésame, Diane les anime et les supervise par sa triple compétence.

- **Médecin psychiatre**, enseignante et superviseur en Psychothérapies comportementales et cognitives.  
Travail de thèse sur les liens corps-esprit .
- **Coach en entreprise**, enseignante et superviseur au sein de l'école de coaching Transformance Pro, fondée par Vincent Lehnardt.
- **Professeur de Yoga** depuis 1988.  
Diplômée Fney.



« Après avoir travaillé sur votre équilibre intérieur, vous allez être de nouveau confronté à l'hyperconnectivité qui est la nôtre aujourd'hui. Mon ambition est de vous aider à porter un regard plus détaché sur les sources de stress liées à notre quotidien numérique. »



## Jean-Manuel GAGET

- **Spécialiste des identités numériques** et de leur protection sur internet
- **Auditeur IHEDN 2020** - Session nationale « souveraineté numérique et cybersécurité »
- **Conférencier et écrivain**
- **Formations** : Maîtrise d'informatique de Gestion (MIAGE), MBA HEC, DU de Médiation et règlement des conflits, adhérent au réseau de progrès des managers « GERME » depuis 10 ans



# Les prochaines Sessions Sésame

**Juin en Grèce**  
du 6 au 13 juin 2020



Partir un peu plus loin, s'extraire complètement de votre quotidien et **réharmoniser corps, cœur et esprit à la lumière bienfaisante du soleil des Cyclades.**

Le stage se déroule dans le petit hôtel familial de *Platys Gialos* sur une plage au sud de l'île de Sifnos.

[www.platys-gialos.gr](http://www.platys-gialos.gr)

**Août sur l'île de Ré**  
du 23 au 28 août 2020



Terminer l'été en douceur, **redonner du sens et de l'énergie à votre vie pour mieux attaquer la rentrée.**

Le stage se déroule dans un espace privatisé pour la session Sésame au centre de Thalasso d'Ars en ré (possibilité d'y loger et de profiter des soins).

[www.cote-thalasso.fr](http://www.cote-thalasso.fr)

  
Développement intégral de la personne

12, rue Blaise Pascal  
37000 TOURS

---

37, rue Saint-Georges  
75009 PARIS

---

06 99 21 18 92  
contact@connaissons.com  
[www.connaissons.com](http://www.connaissons.com)