

Sésamie



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

2 jours Sésame Printemps

31 mars au 1er avril 2023

Réveiller les énergies du printemps

Une 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

Touraine, île de Ré, Grèce... Les lieux des sessions permettent 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 recentrez sur ce qui est essentiel pour vous, mettre en place des actions quotidiennes pour un équilibre durable.



Programme



Embarquez avec moi pour vivre pleinement les 4 saisons du changement,

Une session à chaque changement de saison pour adapter vos besoins spécifiques et vos ressources en fonction du climat.

Le but du week-end Sésame-printemps est de vous extraire de votre quotidien pour :

- ◆ Découvrir quels sont vos besoins de régénération en cette période de renouveau
- ◆ Découvrir comment vous défaire des toxines physiques et mentales
- ◆ Savoir où puiser votre énergie au printemps en évitant de vous éparpiller
- ◆ Mettre en place des actions quotidiennes pour retrouver un équilibre durable dans la vie de tous les jours.

Ateliers de coaching

Séances de 1 à 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 1h30 heure

Apports théoriques, méditations courtes et longues, body scan, travail en duo, partage en grand groupe

Yoga

Séances de 1h30

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.

Programme:

Vendredi

9h30	Accueil
9h45 -11h15	Atelier coaching
11h15-11h30	Pause
11h30-13h	Hatha-Yoga
13h15 -14h 15	Déjeuner
14h15- 17h15	Travaux personnels, temps libre , marche
17h30 -19h	Yoga, relaxation et méditation

Samedi

9h-10h30	Hatha-Yoga
10h30-10h45	Pause
10h45-11h45	Atelier coaching
11h45 -12h45	Brunch
12h45-13h	Pause
13 h-14 h	Méditation – Bilan Cercle de clôture

Le lieu

Sur les bords de la Loire



A Tours, dans un grand jardin en bord de Loire, facilement accessible à pied ou bus, de la gare de Tours.

Pension complète possible, nature, balades en bord de Loire, du calme et du temps pour se ressourcer. Deux journées pour reprendre des forces à la fin de l'hiver.

Hébergement possible sur place

Gare la plus proche : Tours (1h10 de Paris Montparnasse)

Tarif

Session du vendredi 31 mars à 9h30h jusqu'au samedi 1^{er} avril à 14h, à Tours à la villa Mimosa
soit 10 h de cours et ateliers Sésame + repas (petit-déjeuner, déjeuner)
Montant global : euros TTC

Hébergement possible en chambre individuelle à la villa Mimosa à partir de 65 € /nuit (en supplément).

L' intervenante



« 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.
- **Professeur de Hatha-Yoga** depuis 1988.
- **Coach en entreprise**, enseignante et superviseur au sein de l'école de coaching Transformance Pro, fondée par Vincent Lehnardt.

Pratique ...

Yoga et méditation : Venir en tenue souple et décontractée, apporter si possible un tapis ou au moins un plaid, ainsi qu'un coussin ferme.

Temps libre ...

Possibilité de randonnées à pied, visites touristiques à proximité.



Les prochaines Sessions Sésame

Sésame-Printemps Tours

Du 31 mars au 1er avril 2023

Réveiller les énergies du printemps

Août sur l'île de Ré

Du 26 au 31 aout 2023

Le principe des quatre énergies



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

 **Connaissons**
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