

Sésamie



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

Week-end hiver 7 et 8 février 2025
Se régénérer en hiver ?

Une Session Sésame

=

Un programme

qui vise à réharmoniser corps, cœur 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.

+

Des lieux

propices 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 du week-end hiver



7-8 février 2025

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-Hiver est de vous extraire de votre quotidien pour :

- ◆ Découvrir quels sont vos besoins de recul et de régénération en tout début d'année
- ◆ Découvrir ce qui vous freine aujourd'hui
- ◆ Savoir où puiser votre énergie en hiver
- ◆ Mettre en place des actions quotidiennes pour retrouver ou garder un équilibre durable dans la vie de tous les jours.

Ateliers de coaching

Séances de 1h30

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.

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 tendues qui facilitent l'accès aux émotions et augmentent la sensation de confiance en soi.

Méditation pleine conscience

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

Atelier « cuisine de la bonne humeur »

Avec **Frédérique DUPUIS Professeur de cuisine**

En cuisinant deux plats délicieux, apporter les nutriments nécessaires à la synthèse des neuro-médiateurs indispensables à la régulation du stress et à la bonne humeur

Vendredi

- 9h30** Accueil
- 10h-11h 30** **Atelier coaching**
- Pause
- 11h30-13h** **Yoga**
- 13h15 -15h** Déjeuner, temps libre
– **Bilan**
- 15h-17h 30** **Atelier cuisine**
- 17h30 -18h30** **Pause méditative**



Samedi

- 9h-10h30** **Yoga**
- 10h30-10h45** Pause
- 11h -12h30** **Atelier coaching**
- 12h30 -13h45** Déjeuner
- 14 h-15 h** **Méditation**
- Cercle de clôture.



Le lieu

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 jours pour reprendre des forces au milieu de l'hiver.

Hébergement possible sur place

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

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

Frédérique DUPUIS



Formatrice en cuisine depuis 18 ans, spécialisée dans le mieux être dans sa cuisine au quotidien.

« **Mon objectif : vous faire devenir un(e) acteur(rice) épanoui(e) de votre alimentation. »**

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 en Touraine

25 et 26 avril 2025

Réveiller les énergies du printemps

Août sur l'île de Ré

Du 25 au 29 août 2025

Le principe des quatre énergies

Septembre en Grèce (île de Sifnos)

Du 8 au 14 septembre 2025

Développez vos qualités relationnelles



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

 **Connaissons**
Développement intégral de la personne

37, rue Saint-Georges 75009 PARIS

06 99 21 18 92

contact@connaissons.com

www.connaissons.com