

# Vivre un stage

## « À LA RENCONTRE DE SOI »



**Adultes**

**Ados**

**Enfants**



3 jours dans le Haut Beaujolais

Ces stages s'adressent à tous et conviennent particulièrement au Haut Potentiel.

Chacun y trouvera des réponses ou des pistes pour mieux vivre son quotidien : trouver du sens à sa vie scolaire ou professionnelle, être plus à l'aise en groupe, savoir gérer les conflits, trouver un mieux-être, gagner en confiance, s'approprier ses émotions, mieux se connaître, exprimer ses talents, ouvrir de nouveaux horizons.

Nous accompagnons chacun à son rythme selon ses attentes, ses envies, ses craintes, son vécu dans un climat de confiance et de bien être.

« Vivre un stage « À la rencontre de soi », c'est partir se retrouver, donner de l'importance à mes émotions que j'ai tendance à étouffer au quotidien. C'est construire des fondations sûres pour me sentir bien avec les autres. En stage, je me suis laissé le temps de ré-apprivoiser qui je suis et qui je souhaite devenir. J'ai fait la connaissance de personnes partageant certaines de mes expériences. Je me suis immergée dans une dynamique de groupe où ma voix comptait autant qu'une autre, où je n'étais pas jugée. Ces stages ont été des moments précieux, un peu hors du temps et des contraintes de tous les jours, pour me permettre de m'affirmer et faire des choix qui me correspondent. »

Bérengère, 21 ans.



3 jours en petit groupe,  
pour partager des  
moments forts



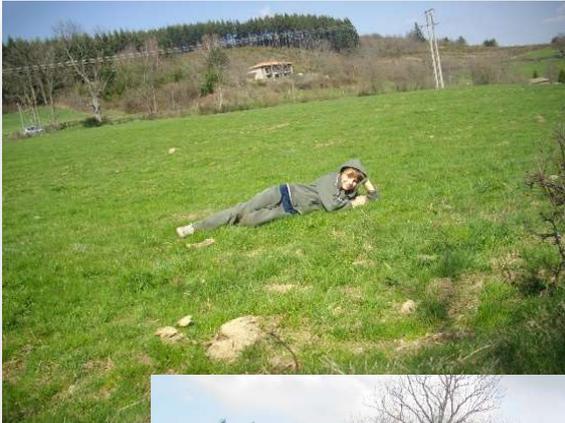
Prendre sa place.  
Trouver des clés pour  
mieux se socialiser, se  
respecter et  
respecter les autres,  
changer son rapport  
à l'adulte.





SE RESSOURCER

SEUL



OU ENSEMBLE

grâce à la nature, la bonne humeur  
et la convivialité.

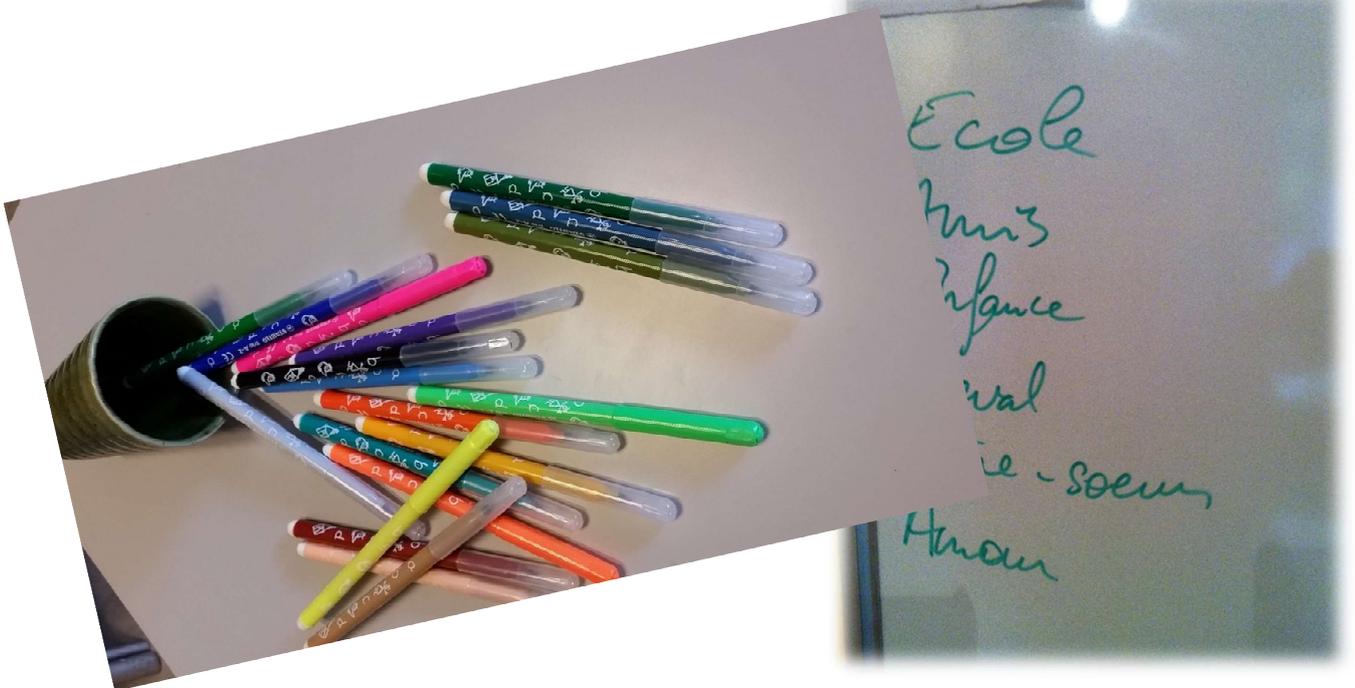
# Écrire



des histoires  
pour soi



ou à  
partager



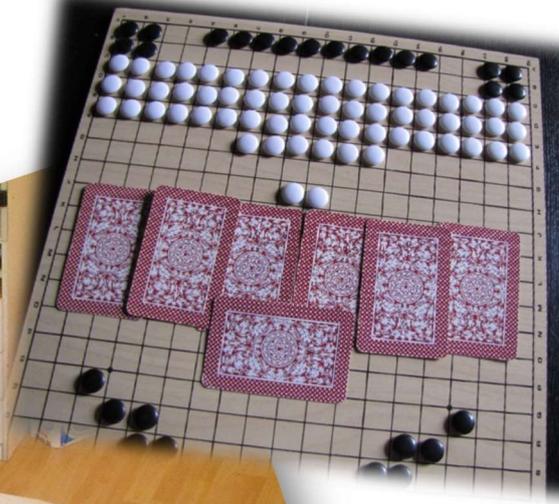
Se faire plaisir, se réconcilier avec l'écrit  
et son histoire, exprimer ou découvrir sa  
créativité, se décomplexer

## Vivre et gérer ses émotions



Travailler la confiance en soi et expérimenter le lâcher prise.

Profiter des pauses pour  
jouer, dessiner, construire.



Vivre la liberté dans un cadre sécurisant



Profiter des balades pour développer ses sensations, ses perceptions au contact de la nature

