



Stage "Mon Identité"

LE PROGRAMME

Viens vivre durant ces 3 jours une expérience corporelle, sensorielle et relationnelle unique pour devenir pleinement toi dans tout ton potentiel !

Animé par :

Anne de Vanssay - Sens en Equilibre
et Christelle Baruzier - CB Coaching





Objectif pédagogique :

Prendre conscience de soi pour mieux vivre ses relations aux autres et OSER ETRE SOI

Tu cherches à mieux te connaître, prendre confiance en toi, comprendre et apprivoiser tes émotions ?

Ce stage atypique et percutant alliant coaching et équicoaching est fait pour toi !

Il te permettra de comprendre qui tu es pour mieux t'accepter, prendre confiance en toi, gérer le stress, mieux communiquer avec les autres et trouver ta place.

- Me connaître
- M'accepter
- Me familiariser avec mes émotions
- Oser être moi
- Développer la confiance en moi
- Trouver ma place
- Gérer le stress
- Mieux communiquer



« Ce stage m'a aidé à mieux me connaître et à prendre plus confiance en moi par rapport au futur. Une très bonne expérience !
Merci ! . » Evangéline

Nos approches :

L'équicoaching :

Une expérience corporelle, sensorielle et relationnelle qui développe « l'être » plutôt que le « faire ». Pourquoi avec le cheval ? Avec lui nous nous connectons à nos sensations, nos émotions et nos ressentis dans l'instant présent. Le cheval ne juge pas, ne parle pas, il est juste là.

La Créativité :

pour favoriser l'expression de soi au travers de jeux de développement personnel, d'activités artistiques et ludiques.

Un coaching bienveillant :

qui s'appuie principalement sur une relation de confiance d'acceptation et d'écoute qui permet au jeune d'être lui-même et de révéler tout son potentiel.



*Un stage que je recommande avec deux très belles personnes, Christelle Baruzier et Anne de Vanssay, merci ! Une expérience révélatrice pour ma Clara »
Maman d'une stagiaire*



Au programme

Ateliers ludiques, créatifs et d'équicoaching :

- **3 ateliers d'équicoaching sur les thèmes « être soi » et « trouver sa place »** : Qui suis-je ? Quelle est ma place ? Vous êtes amenés, grâce au cheval « miroir » et révélateur de qui vous-êtes, à prendre confiance en vous en conscience des autres à vous affirmer, à oser. Vous allez gagner en confiance et en sérénité, mobiliser vos talents cachés, lever vos freins, vos résistances et vos incertitudes.
- **3 Ateliers de coaching** : Des jeux, des questionnaires, des supports créatifs, pour mieux se connaître, s'accepter, se familiariser avec ses émotions. Tu vas ainsi consolider ton identité, faire émerger tes forces, tes ressources, ta confiance, ta créativité.



Durée : 3 jours Prix : 390 €

Possibilité de régler en trois fois. Dans ce cas merci de nous contacter

Dans un cadre de confiance au sein d'un petit groupe de 4 à 6 jeunes au travers d'activités ludiques créatives et de connexion.

Tu repartiras avec :

Plus de confiance
Une bonne dose d'optimisme
Une vision éclairée de qui tu es
De l'audace
La capacité de t'affirmer
Une meilleure gestion de tes émotions
Plus de sérénité



- LIEUX :**
- Ecuries du Chateau d'Hem, 61 avenue Henri Delecroix, 59510 Hem
 - Centre équestre de Wambrechies, Domaine du haut Ballot, Chemin des 3 fétus, 59118 Wambrechies



Dates des stages à venir :



Qui sommes nous ?



Christelle Baruzier
CB Coaching

Animatrice, formatrice et
coach jeunesse



www.christellebaruzier-coach.fr

07.66.14.67.71

contact@christellebaruzier-coach.fr



Anne de Vanssay
Sens en Equilibre

Coach, équicoach et
médiatrice équine

www.sensenequilibre.com

06.63.90.37.86

anne-devanssay@sensenequilibre.com

