

## SEMINAIRES DE FORMATION

« Gagner en bien-être et en efficacité face à des situations de stress »



Carry le rouet 3 Jours/2 Nuits en Pension complète  
Du V.15 au D.17 novembre 2019  
Du V.13 au D.15 mars 2020

La Cité du Voyage Grand Sud en partenariat avec Mpact Conseil&Formation vous propose ce séminaire dans un magnifique village de vacances à Carry le Rouet, en dehors cadre du travail, pour joindre l'utile à l'agréable.

Cette formation vous permet de transformer vos émotions en une véritable richesse : source d'énergie, de créativité pour faire face à ce qui vous entoure.

Colère, joie, tristesse, peur... Apprenez à les comprendre pour mieux les gérer en développant votre intelligence émotionnelle s'appuyant sur les outils de la Programmation Neuro-linguistique (PNL), et de la Communication Non Violente (CNV).

Ateliers innovants - Pédagogie active et participative  
Attestation de formation remise en fin de séminaire  
Possibilité de financement via votre OPCA (nous consulter)



## Pauses détentes et bien-être :

- SPA capacité maxi 5 pers (15€/pers/ heure)
- Massages Balinais (15€ les 15 mn)



## PROGRAMME DES WEEKENDS DE FORMATION

### Vendredi

Arrivée au village de vacances de Carqueiranne dans l'après-midi et installation dans vos chambres  
Premier contact et connaissance du groupe et distribution du questionnaire préalable

Dîner et nuit

### Samedi

Petit déjeuner

**9h à 10h** : créneau détente (massage, spa)

**10h à 12h30** : 1<sup>ère</sup> partie : *Connaitre et comprendre son rapport avec le stress en créant son propre outil d'analyse - questionnaire donné le vendredi soir.*

*Comprendre et se reconnecter avec ses émotions à l'aide de la roue des émotions et par le dessin.*

Déjeuner

**13h à 15h** : créneau détente (massage, spa)

**15h à 17h30** : 2<sup>ème</sup> partie : Découvrir et expérimenter les outils pour vaincre son stress.

Savoir se respecter, poser des limites, s'autoriser à se faire confiance / Savoir communiquer de manière non violente/ Basée sur approche cognitive corporelle comportementale (Expérimentation de différentes techniques)

**17h30 à 19h** : créneau détente (massage, spa)

**19h Apéritif/ échanges**

Diner et nuit sur le village vacances

### Dimanche

Petit déjeuner

**9h à 10h** : créneau détente (massage, spa)

**10h à 12h** : 3<sup>ème</sup> partie : « Je reprends en main le pouvoir de ma vie ! » Plan d'action avec la roue de la vie.

Déjeuner

Après midi libre + Possibilité de coaching individuel avec tarif préférentiel (résa et paiement sur place)

**14h à 16h** : créneau détente (massage, spa)

## VOTRE VILLAGE VACANCES A CARRY LE ROUET

Entre Marseille et la Camargue, Carry-le-Rouet, petit village de pêcheurs aux allures de carte postale conserve entier le souvenir de Fernandel. Découvrez votre village vacances\*\*\*, entièrement rénové, lové au cœur d'une calanque préservée aux eaux turquoise, dans une pinède de 3,5 ha ! Vous apprécierez la magnifique vue sur la mer, le calme de ce petit coin de Provence.

### HÉBERGEMENTS

- ✦ Dans plusieurs bâtiments : 116 chambres de 2, 3 et 4 personnes avec terrasses ou balcon, une salle de douche et TV



### RESTAURANT

Notre chef et son équipe vous réservent un service soigné dans une ambiance conviviale et chaleureuse au restaurant « Le Mistral ». Vous apprécierez une cuisine gourmande agrémentée de spécialités régionales (aïoli, soupe au pistou, caviar d'aubergines...)

### **Vous aimerez**

- ✦ La restauration sous forme de buffet, vin inclus, au restaurant ou sur la terrasse
- ✦ Le petit-déjeuner jusqu'à 10h pour les amateurs de grasse matinée
- ✦ Des spécialités régionales tout au long de la semaine
- ✦ Le Pasta Corner : buffet de pâtes et différentes sauces

### ÉQUIPEMENTS

- ✦ Espace tourisme à la réception
- ✦ Wifi gratuit à la réception et dans les hébergements
- ✦ Bar avec terrasse près de la piscine
- ✦ Salle de restaurant panoramique
- ✦ Piscine de plein air chauffée (sous réserve selon saison)
- ✦ Aire de jeux enfants
- ✦ Grand Solarium
- ✦ Terrain de pétanque et de volley
- ✦ Espace détente et bien-être
- ✦ Parking gratuit et privé fermé
- ✦ Salles d'animations et séminaires
- ✦ Plage de galets





# SEMINAIRE DE FORMATION

## Carry le Rouet

### Du V.15 au D.17 novembre 2019

### Du V.13 au D.15 mars 2020



PRIX PAR PERSONNE 3 JOURS / 2NUITS	<u>FORMULE 1</u> INCLUANT LA FORMATION DE 7H	<u>FORMULE 2</u> INCLUANT LA FORMATION DE 7H + 1 ACCES SPA (1H) + 1 MASSAGE 15 MN
<b>PENSION COMPLETE</b> Dîner 1 <sup>er</sup> jour au déjeuner du 3 <sup>e</sup> jour	<b>249 €</b>	<b>279 €</b>

#### NOS PRIX COMPRENNENT - MINIMUM 20 PERS / MAXIMUM 30 PERS :

- L'hébergement 2 nuits, base chambre double / twin
- Les lits et ménage faits à l'arrivée
- La **pension complète**
- Le **vin aux repas**
- L'**apéritif/échanges** du samedi soir
- La **Formation complète de 7h animée et coachée par Marlène**
- La **formule pause détente (1h de SPA + 1 massage 15 mn)** – si choix formule 2
- La **taxe de séjour incluse**
- Un bon d'échange envoyé 1 semaine avant votre départ

#### NOS PRIX NE COMPRENNENT PAS :

- Le transport en autocar jusqu'au village club
- Supplément chambre individuelle : 35 €
- Les pauses détentes (spa et massage) en dehors de la Formule 2
- Les extras et autres dépenses personnelles
- Les assurances assistance rapatriement et annulation : 10 € / pers

Prix établis en date du 14.06.19 sur la base des tarifs connus à ce jour sous réserve de disponibilité et de confirmation tarifaire au moment de la réservation.