



# TERRE & MER

*Dévoiler et transformer son potentiel*

## SÉMINAIRE EXPÉRIENTIEL

Nous avons préparé une formule d'exception pour vous et vos collaborateurs, entourez-vous de cette nature luxuriante et soyez attentifs à vos ressentis. Apprenez à revenir à l'essentiel, à vos sens et à votre intuition pour exploiter tout votre potentiel.

Il est possible de vivre «seul» de belles aventures, mais en compagnie d'autres personnes l'expérience est plus enrichissante et plaisante...

Il est tout d'abord nécessaire de savoir communiquer avec cohérence et authenticité pour générer confiance et adhésion pour accomplir des aventures extraordinaires.



# LE CONCEPT

*Vivez une expérience transformatrice entre terre et mer*

« Deux jours, deux éléments qui vous permettront de vous connecter à votre intuition, de renforcer les liens humains, de ressentir l'énergie du groupe, afin de créer de nouvelles ressources ».



## L'ÉQUICOACHING

Au cours de la première journée, vous aurez l'occasion de découvrir la médiation équine également appelée « équicoaching » au Domaine de Biar.

Grâce à sa sensibilité et son intelligence émotionnelle hyper développée, le cheval est un miroir puissant de l'image et des messages que nous dégageons. Il nous renvoie un feedback instantané sans filtre et sans jugement, sur notre manière d'être et de communiquer.

## LA NAVIGATION

Le deuxième jour vous quitterez la terre ferme en direction des flots pour vivre une navigation d'une demi-journée à bord d'un voilier de régates pour développer votre leadership, prendre la barre, votre place et des responsabilités,

Vous ferez face à l'inconnu, les courants, le vent tout en restant connecté à vos sens et gardant votre CAP.





# LA PROGRAMMATION

*Une aventure humaine et une approche différente avec de prises de consciences profondes et transformatrices*

## SE RECONNECTER À LA TERRE

Jour 1 atelier  
« Équicoaching »

Café accueil et introduction au  
Domaine de Biar

Atelier « Présence »  
Atelier « Relation »  
Atelier « Intention »

Déjeuner « Menu Sol Vivant »

Atelier « Communication »  
Atelier « Cohésion & Valeurs »

Pause Gourmande

Débriefing et apprentissages jour 1  
Fin de journée:  
Dîner au domaine et soirée libre

## NAVIGUER EN MER

Jour 2 atelier  
« Navigation »

Petit-déjeuner au  
Domaine de Biar

Atelier « Navigation »  
Développer son leadership

Déjeuner « Mer » sur le voilier

Atelier « Garder son Cap »  
Atelier « Communication et cohésion  
d'équipe »

Pause Gourmande

Débriefing et apprentissages  
Fin de journée:  
Option dîner en paillote



# VOS COACHS

*Deux femmes incroyables avec chacune un parcours complètement différent et inspirant*



## **JOHANNA VENNEMEIER**

Coach Professionnel et équicoach  
Spécialisée dans le coaching par le cheval

« Le cheval nous permet de ressentir l'impact de nos pensées, de nos émotions et de nos intentions sur nous-mêmes et les autres. Il nous invite ainsi à devenir pleinement acteur de notre vie et nous permet de développer des compétences humaines et managériales avancées qui prennent compte du subtil »

**RISE-UP**  
EQUICOACHING

## **CHRISTINE DUCHEMIN**

Coach PCC ICF et Superviseur  
Fondatrice [www.entrecieletmer-asso.com](http://www.entrecieletmer-asso.com)  
Coaching voile bien-être

« Je ne peux pas choisir la direction du vent  
mais je peux ajuster mes voiles pour toujours  
atteindre ma destination »  
Jimmy Dean.

 **Performances**  
Coaching | Supervision | Formation

