

# SENSIBLE...ET FIER DE L'ÊTRE !

## UN SÉJOUR RANDONNÉE DE 5 JOURS DANS LES VOLCANS D'Auvergne À LA RENCONTRE DE MES ÉMOTIONS

### POUR VOUS QUI :

- Aimez la marche en montagne (de 4 à 6h par jour)
- Avez envie de prendre un temps de recul sur votre quotidien
- Voulez explorer le monde des émotions
- Souhaitez réconcilier votre cœur, votre corps et votre tête
- Voulez développer votre assertivité

### LE PRINCIPE :

Souvent dénigrées, parfois même considérées comme un handicap, nos émotions sont pourtant des messagers de nos besoins et des alliées puissantes de notre bien-être.

Mais que nous disent-elles ? Comment les écouter sans nous laisser submerger ? Comment accueillir celles des autres avec bienveillance, en nous respectant ? Que pouvons nous faire pour prendre soin de nous ? Ce stage sera l'occasion pour vous de cheminer sur ces thèmes. Il s'articule autour de temps de marche, d'éclairages théoriques, d'exercices ludiques individuels ou collectifs, et de temps d'échanges entre les participant.e.s.

Le tout dans un cadre montagnard apaisant et inspirant, et dans une ambiance bienveillante et conviviale.

### INTERVENANTS :



**Julien Pillot** : Suite à de longues études scientifiques, je pose un premier choix : celui de devenir comédien professionnel. Après quinze années d'itinérances en montagne, j'en pose un second : je deviens accompagnateur en montagne et vous emmène maintenant par monts... et par mots !



**Laure Gerard** : Coach, chanteuse et cheffe de chœur, j'accompagne les personnes et les équipes dans la mise en œuvre de leurs aspirations. Mon écoute, ma bienveillance et ma créativité sont à votre disposition pour vous aider à révéler votre potentiel.

### INFORMATIONS PRATIQUES ET INSCRIPTIONS :

- Dates 2025 : du 22 octobre à 12h00 au 26 octobre à 18h
- Hébergement : en gîte-auberge
- Tarifs : particuliers : 650€TTC/entreprises : 650€ HT. L'hébergement est en sus, compter environ 60 euros par nuit en pension complète

Contacts : Laure Gerard +33 6 87 76 51 79  
laure.gerard@groupe-dtcf.com

Julien Pillot +33 6 12 80 77 95  
julien@julien-rando.com

Site internet : [www.groupe-dtcf.com](http://www.groupe-dtcf.com)

