

# CONSCIENCE DE SOI, CONSCIENCE DE L'AUTRE

Weekend Bien-Être en Mouvement

Accompagnement Individuel  
& Collectif

«Éveillez votre créativité et révélez votre potentiel !»



## 4 & 5 NOVEMBRE ESPACES SAQUARY PLASSAC ECO TIERS-LIEU NOURRICIER

### Lâcher-prise

Exploration Expression Conscientisation

Collaboration

Harmonie Intention Conversation

Identité **Relaxation** Agilité

Intuition Introspection Perception

Sensation **Corps**

**Créativité**

Participez à un weekend de stage unique alliant mouvement, respiration et accompagnement personnel & collectif pour une expérience transformative en seulement deux jours. Plongez dans un voyage intérieur où vous explorerez l'harmonie du corps et de l'esprit, dans un espace de confiance et de sérénité.

Notre programme riche et éclectique vous guidera à travers des séances autour du mouvement, des exercices de respiration profonde pour la détente, et des sessions d'accompagnement individuel et de groupe pour débloquer votre potentiel. Vous développerez des compétences essentielles pour avoir accès à votre équilibre énergétique, stimuler votre créativité, contacter la confiance en soi et atteindre de vos objectifs.

Niché dans un cadre paisible, ce stage vous permettra de vous reconnecter à vous-même, de cultiver la conscience de soi et de créer un élan positif dans votre vie. Offrez-vous un weekend revitalisant qui vous laissera inspiré, équilibré et rempli de joie.

**Compagnie ENTRE-NOUS : 06.63.65.44.96 / [cie.entrenous@gmail.com](mailto:cie.entrenous@gmail.com)**

# 2 JOURS DE STAGE AU CŒUR DE SOI

Pour ce stage, la Compagnie Entre-Nous invite Emmanuelle ARINO et Christian WANIEZ à allier leurs savoir être et leurs compétences. Deux jours pour vous centrer en conscience sur votre être. Ce parcours de deux jours d'ateliers rythmés vous permettra d'explorer votre expressivité, vos émotions, vos sensations et vos réflexions. Pour vous donner toute la place qui vous revient, nous limitons le nombre de participants afin que les interactions et les expérimentations proposées soient vécues pleinement.

## EMMANUELLE ARINO / Corps & Conscience



L'essence de ma démarche repose sur la conviction que l'Art, et particulièrement l'expression par le Corps a le pouvoir de libérer, transformer et favoriser les liens entre les êtres. Par cette vision inspirante, je vise à enrichir l'épanouissement de chacun.e, contribuant plus largement à nos sociétés à l'échelle de l'Humanité. La rigueur et la précision du mouvement que j'ai intégré dans la Danse et le Yoga, je les conjugue à l'improvisation et au lâcher prise, abolissant ainsi

les barrières du langage en favorisant une communication authentique et libre. Cet art du mouvement et du langage du corps, je les utilise comme vecteur de conscience et de connexion à soi et aux autres dans mes ateliers individuels et collectifs. L'écoute, la bienveillance et l'adaptation sont des piliers dans mon accompagnement personnel et professionnel.

## CHRISTIAN WANIEZ / L'émergence des Possibles



Humaniste convaincu, croyant fermement en la capacité des êtres humains à évoluer et à s'améliorer. Mon optimisme et ma foi envers le potentiel de chaque individu à apporter une contribution positive au monde sont des traits centraux de ma personnalité. Ma capacité à percevoir le meilleur me permet d'encourager chacun à atteindre son plein potentiel. Mon empathie et ma bienveillance sont des atouts essentiels pour tisser des liens solides avec les autres et

établir des connexions profondes ensemble. Et cette philosophie, je l'applique aussi bien comme manager que dans ma posture de coach.

# PROGRAMME & LIEU

Accueil dès 9h30 autour d'une collation

**Démarrage du stage samedi à 10h / Fin du stage dimanche 17h**  
**Dîner convivial samedi soir**

**Lieu : Espaces Saquary Eco Tiers-Lieu Nourricier**  
**23 Route de l'Estuaire 33390 PLASSAC**

**A 25 mn de St André de Cubzac**  
**Covoiturage proposé depuis la Gare de St André de Cubzac**

**Hébergement possible à proximité**

**Infos : 06.63.65.44.96 / cie.entrenous@gmail.com / www.cie-entrenous.com**

# TARIFS & CONDITIONS

**STAGE COMPLET 1 personne : 255 €**  
**Pour une réservation avant le 22/10 : 235€**

**STAGE COMPLET à partir de 2 personnes\* : 215 € / personne**  
**\*inscription groupée**

## LES TARIFS COMPRENNENT :

**Les ateliers + Repas du samedi et dimanche midi (y compris végétarien)**  
**+ à l'issue du stage sur réservation, 1 séance individuelle de coaching auprès de Christian Waniez ou 1 séance individuelle de conscience corporelle avec Emmanuelle Arino proposée à chaque stagiaire.**

## MODALITES DE PAIEMENT :

**Règlement Via Hello Asso**

**Possibilité de paiement en 3 fois**

**Scanner le QR code pour accéder à la plateforme**



## NOMBRE DE PERSONNES :

**Limité à 12 personnes**

**Maintien du stage sous réserve d'un minimum de 6 participants**