



wellness  
voyages

# ATELIER COMMENT GÉRER LA COLÈRE AU CANADA (LAVAL)

Du 17 au 20  
janvier 2025



UNE FORMATION UNIQUE DANS L'ÉCOLE FONDÉE PAR LISE BOURBEAU :

**ÉCOUTE TON CORPS**

Être bien, ça s'apprend



SÉJOUR EXCLUSIF



# Sommaire

La présentation

Le centre de formation

Le programme

L'hébergement

Les informations pratiques

Notre offre

Les contacts



# Le centre de formation



## “Écoute ton corps”

Fondée en 1982 par Lise Bourbeau, l'école Écoute Ton Corps est aujourd'hui une référence mondiale dans le domaine du développement personnel et du bien-être. Elle repose sur une approche holistique qui vise à aider les individus à mieux comprendre leur relation avec eux-mêmes et avec les autres, en explorant les liens entre le corps, les émotions, les pensées et les comportements.

Inspirée par le best-seller de Lise Bourbeau, “Écoute ton corps, ton plus grand ami sur Terre”, cette école propose des outils concrets pour découvrir et surmonter les blocages émotionnels et mentaux qui freinent l'épanouissement personnel.

L'une des grandes forces de l'école Écoute Ton Corps réside dans la simplicité et l'accessibilité de ses enseignements. Les concepts, bien que profonds, sont expliqués de manière claire et illustrés par des exemples pratiques, permettant à chacun d'appliquer ces principes à sa propre vie.

# Présentation

## *Une école mondialement reconnue*

Les ateliers de l'école fondée par Lise Bourbeau sont ouverts à tous, mais ils offrent des bénéfices uniques et précieux pour les professionnels du bien-être.

En participant à ces formations, vous avez l'opportunité d'enrichir vos compétences, d'affiner votre approche et d'approfondir votre compréhension des interactions entre le corps, l'esprit et les émotions.

Mais aussi, en tant que professionnel du bien-être, votre propre équilibre est essentiel. Ces ateliers vous offrent donc un espace pour explorer vos propres émotions et croyances, vous permettant d'accompagner vos clients avec plus d'authenticité et de sérénité.

Ces ateliers vous aident à rester connecté à votre mission de vie et à continuer d'évoluer, tant sur le plan personnel que professionnel.



# Présentation

## *Des bénéfices précieux pour votre activité*

Les méthodes enseignées dans les ateliers sont conçues pour être directement applicables.

En intégrant les outils et les concepts de Lise Bourbeau à votre pratique, vous apportez une dimension unique à vos accompagnements, en proposant une approche profondément humaine et transformative.

Vous repartez avec des techniques et des exercices précis que vous pouvez intégrer à vos consultations ou en ateliers, pour offrir un accompagnement encore plus complet à vos clients.

Vous enrichissez votre posture professionnelle en vous permettant d'aller au-delà des symptômes pour travailler sur les causes profondes des blocages de vos clients.



# Présentation

## *L'Atelier Comment gérer la colère*

Deux jours pour comprendre et transformer la colère.

Apprenez à identifier ses causes et à l'utiliser comme un outil de croissance professionnel.



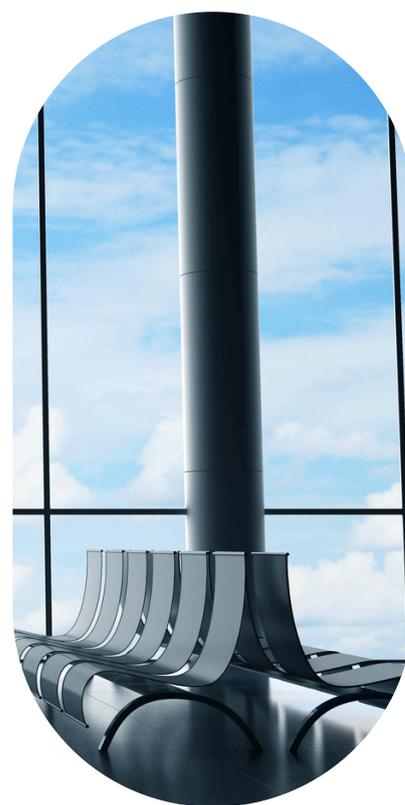
# Programme

## JOUR 1 17/01/2025

### ARRIVÉE

À votre arrivée, un transport vous conduit directement à l'hôtel où se tient la formation du programme *Écoute ton corps*.

Vous profitez d'une première nuit confortable pour démarrer votre séjour dans les meilleures conditions et pleinement vous concentrer sur cette expérience unique et enrichissante.



# Formation

## 2 JOURS DE FORMATION

18 et 19/01/2025

### CONTENUS DE LA FORMATION

Cette formation propose une exploration en profondeur de la colère et de ses mécanismes. Vous découvrirez les origines de cette émotion, les différentes formes qu'elle peut prendre, et les conséquences de la colère retenue ou mal exprimée. L'atelier vous invite à mieux vous connaître à travers vos réactions face à des frustrations et vous enseigne des techniques pour gérer efficacement la colère, tout en respectant vos émotions.

### MÉTHODOLOGIE

La formation combine des apports théoriques pour comprendre les bases émotionnelles de la colère et des exercices pratiques pour intégrer les outils dans votre quotidien. Cette approche dynamique permet une application concrète des apprentissages, favorisant un réel changement dans votre gestion émotionnelle.



# Programme

JOUR 4 20/01/2025

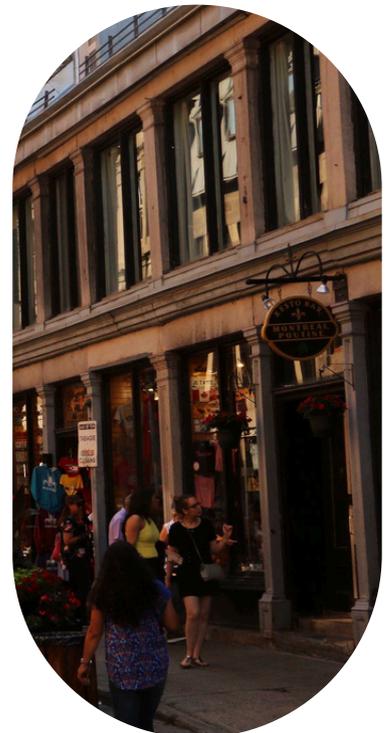
## VISITE DE MONTRÉAL

La journée commence par un petit-déjeuner et un moment libre pour profiter à votre rythme des dernières heures de votre séjour.

Vous avez, ensuite, rendez-vous à un point de rencontre désigné pour une visite guidée captivante de Montréal. Cette exploration vous permet de découvrir les lieux emblématiques de la ville, son histoire riche et ses charmants quartiers.

En fin d'après-midi, après avoir savouré l'énergie vibrante de Montréal, vous êtes conduit à l'aéroport pour votre vol de retour, riche de souvenirs et d'expériences inoubliables.

Astuce : Profitez de ce temps libre pour goûter aux spécialités locales ou faire quelques achats souvenirs !



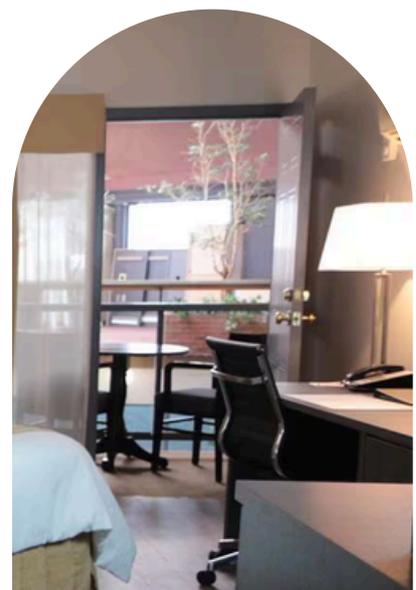
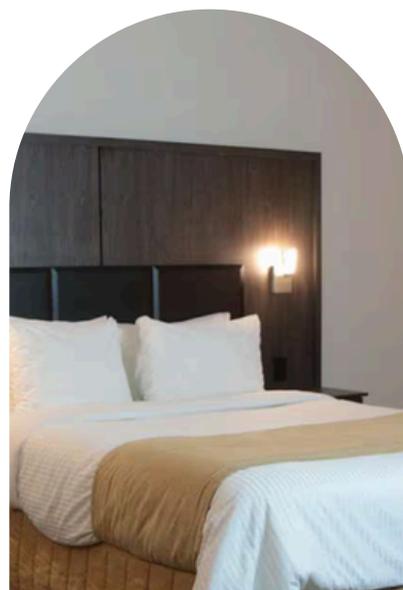
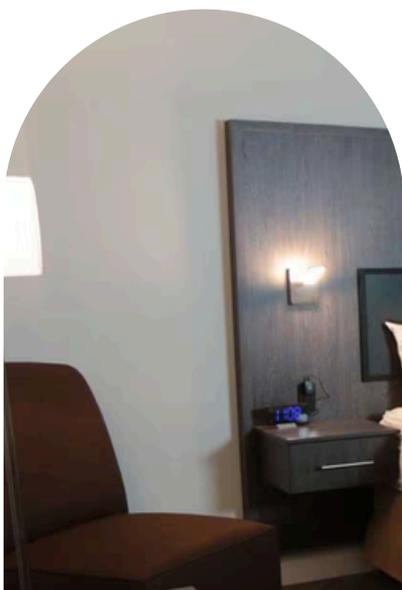
# Votre hébergement



## Best western Laval

Profitez d'un hébergement confortable au Best Western Laval pendant votre participation à la formation. L'hôtel offre des chambres spacieuses et modernes, parfaites pour vous reposer après une journée enrichissante de formation.

Le séjour inclut un petit-déjeuner buffet complet, idéal pour bien commencer la journée avec une énergie optimale. De plus, la formation est dispensée directement au sein de l'hôtel, offrant ainsi un cadre pratique et confortable pour vivre pleinement cette expérience.



# Infos pratiques

## FORMALITÉS

Un **passport en cours de validité** est obligatoire pour entrer au Canada. Pour les séjours touristiques de moins de six mois, aucun visa n'est nécessaire pour les ressortissants français, mais une **Autorisation de Voyage Électronique (AVE)** doit être obtenue en ligne avant votre départ.

## DÉCALAGE HORAIRE

Le Québec a un décalage horaire de **-6 heures** par rapport à la France métropolitaine. Lorsque vous commencez votre journée en France, le Québec se réveille tranquillement.

## CLIMAT

Le Canada en janvier offre un climat hivernal typique, avec des températures souvent négatives. Montréal et Québec peuvent connaître des chutes de neige importantes, créant un décor féérique, mais il est essentiel de s'habiller chaudement avec des vêtements adaptés aux grands froids.

## DIVERS

**Monnaie** : dollar canadien (CAD). Il est conseillé de prévoir une carte bancaire internationale et un peu de liquide pour les petites dépenses.

**Langue** : français est largement parlé au Québec, bien que l'anglais reste également utilisé.

**Prises électriques** : type A et B, fonctionnant sur du 120V. Un adaptateur sera nécessaire pour brancher vos appareils européens.

## SANTÉ

Aucun vaccin spécifique n'est requis pour voyager au Canada. Cependant, il est recommandé de vérifier que vos vaccins habituels sont à jour. Pensez à souscrire une assurance voyage pour couvrir d'éventuels frais médicaux sur place, car les soins de santé peuvent être coûteux.

# Notre Offre

## CETTE OFFRE COMPREND :

La gestion et réservation du séjour par l'agence WELLNESS VOYAGES

La formation de 2 jours de l'atelier "Comment gérer la colère" dispensée par l'École ECOUTE TON CORPS.

Le transfert depuis et vers l'aéroport de Montréal Trudeau vers l'hébergement

Les 4 nuits dans l'hébergement mentionné dans le programme

Les petits-déjeuners (jours 2, 3 et 4)

Les activités mentionnées dans le programme

L'assurance assistance rapatriement

## NON INCLUS :

- Les vols internationaux vers et depuis le Canada
- Les déjeuners et dîners
- Toute activité optionnelle ou non mentionnée dans le programme
- Assurance annulation, multirisques ou médicale (optionnelles et disponibles sur demande)

**1275€**

Tarif valable pour un départ du 17 au 20 février 2025, en chambre double partagée.

Nombre de places limité à 10 participants.

Sous réserve de disponibilité à la réservation.

Tarif révisable sous condition du nombre d'inscrits.





wellness  
voyages



*Contactez-nous !*

Information séjour - WELLNESS VOYAGES :

+33 (0)6 67 49 81 15 - [julie@wellness-voyages.com](mailto:julie@wellness-voyages.com)

+33 (0)6 43 15 21 83 - [nadine@wellness-voyages.com](mailto:nadine@wellness-voyages.com)

[www.wellness-voyages.com](http://www.wellness-voyages.com)