

25 • 26 • 27 SEPTEMBRE 2026

À LA DÉCOUVERTE DE SOI

UNE EXPÉRIENCE HUMAINE AU CŒUR DU MORVAN



SOMMAIRE

1

Qui sommes nous ?

2

L'Invitation

3

La Mission

4

Le Programme

5

Informations pratiques



Qui sommes nous ?



Coach et consultante en entreprise,

Ladice accompagne aujourd'hui celles et ceux qui souhaitent retrouver de la clarté, de la confiance et une parole plus juste. Son approche associe expérience humaine, intelligence émotionnelle et travail sur la communication.

Coach et thérapeute, Germain explore ce qui se joue derrière nos comportements, nos blocages et nos réactions. Son terrain de prédilection : comprendre notre « mode d'emploi intérieur ». Son approche mêle notamment sophrologie, EFT et énergétique, au service d'une meilleure cohérence entre ce que nous ressentons, pensons et vivons.



Nos approches :

Méthode ESPERE® de Jacques Salomé, Communication BOOMERANG, Gestion des émotions, Sophrologie, EFT, Énergétique.



L'INVITATION

si vous vous offriez une rencontre avec vous-même ?

Les journées qui s'enchaînent. Les rôles que l'on endosse. Le travail. La famille. Les obligations.

Les « il faut », les « je dois ».

Et parfois, au milieu de tout cela, une question s'invite : **Et moi, dans tout ça ?**

Pendant 3 jours, nous vous proposons de quitter le quotidien.

Pas pour devenir quelqu'un d'autre, mais pour devenir vous-même en prenant le temps !

Du vrai temps. Pour vous.

Au cœur du Morvan, dans un petit groupe et dans un cadre chaleureux, nous avons imaginé une expérience qui mêle **nature, échanges, introspection, créativité et moments de vie partagés.**





LA MISSION

3 JOURS POUR

Se regarder autrement

Créer, réfléchir, explorer ce qui vous anime et ce qui vous freine.

Marcher autrement

Prendre les chemins du Morvan, parfois en silence, parfois dans l'échange.

Parler autrement

Expérimenter une communication plus juste, plus claire et plus vivante.

Partager autrement

Des repas, des soirées, des rires et des moments inattendus.

Imaginer la suite

Repartir avec une vision plus claire de ce qui compte réellement pour vous.

PROGRAMME

SAMEDI 26 SEPTEMBRE

On explore.

07h30 — Se réveiller doucement
Réveil énergétique & petit-déjeuner

09h00 — Oser sa singularité
Regard sur soi & affirmation

10h15 — Votre mode d'emploi intérieur
Fonctionnement, valeurs & blocages

11h45 — Marche dans le Morvan
Randonnée, nature & pique-nique partagé

15h45 — Respirer
Temps libre & intégration

17h15 — L'art du lien
Écouter, s'exprimer & mieux communiquer

20h00 — Le soir
Dîner convivial & soirée « Métaphore »

VENDREDI 25 SEPTEMBRE

On s'installe

17h00 — Bienvenue
Installation & accueil

17h30 — Votre vie sur une feuille
Atelier créatif

18h15 — Pourquoi êtes-vous là ?
Intention & direction

20h00 — À table !
Dîner convivial

Soirée — Sous les étoiles
Une surprise pour ouvrir la parenthèse

DIMANCHE 27 SEPTEMBRE

On emporte.

07h30 — Se réveiller en douceur
Réveil musculaire, énergie & petit-déjeuner

09h00 — Gérer ses émotions
Décoder pour mieux piloter ses réactions

10h15 — Ce qui se réveille en nous
Retrouver sa liberté de choix en dépassant ses blessures

11h15 — Ma roue des émotions
Mettre des mots sur ses ressentis

12h30 — Déjeuner de clôture

13h30 — Le cercle de départ
Bilan, prises de conscience de ce que l'on emporte avec soi

14h00-17h30 — En option
Coaching individuel · 45 min · 40 €



INFORMATIONS PRATIQUES

Quand ?

Du vendredi 25 septembre 2026 à 17h00 au
dimanche 27 septembre 2026 après-midi.

Où ?

Le gîte de La Rochette

2 rue de la Fontaine Salée · La Rochette

21430 Diancey · Bourgogne

À prévoir

Des chaussures de marche confortables, une
tenue adaptée à la saison, une gourde, un
carnet et de quoi écrire.
Pour le reste : laissez le superflu à la maison !

Votre week-end comprend :

Formation — animation & ateliers 220 €

Pension complète — hébergement & repas 160 €

Assurance — 10 €

TOTAL WEEK-END (tout compris) 390 €

🍀 En option

Dimanche après-midi : coaching individuel de
45 minutes — **40 €** la séance.

*Aucun prérequis. Aucune performance attendue.
Simplement la curiosité de vous rencontrer.*

Pour s'inscrire ou en savoir plus...

PERCEPTION

Ladice de Magneval



06 52 15 01 30



contact@perception-best.com

ESPACE GRENOUILLIT

Germain Montero



06 66 58 50 74



espacegrenouillit@gmail.com