



25 AU 27 SEPTEMBRE 2026

Week-end de développement personnel

à la découverte de soi

*Osez votre singularité,
libérez votre plein potentiel*

I

**Se découvrir
COACHING
« OSER SA
SINGULARITÉ »**

II

**Se relier
RANDONNÉE
EN PLEINE
NATURE**

III

**S'aligner
ATELIERS
COMMUNICATION
& ÉQUILIBRE**

25 — 27 septembre 2026

EN BOURGOGNE · MORVAN ·

HÉBERGEMENT EN GÎTE

DU VENDREDI SOIR AU DIMANCHE APRÈS-MIDI

INSCRIPTIONS

Perception · Ladice

contact@perception-best.com · 06 52 15 01 30

Espace Grenouillit · Germain

espacegrenouillit@gmail.com · 06 66 58 50 74

I.

L'invitation

Un seuil. Un souffle. Et le temps de se retrouver.

*Et si, le temps d'un week-end, vous vous offriez le luxe de **déposer ce qui pèse** pour mieux entendre ce qui, en vous, demande à **être révélé** ?*

Au cœur des paysages du Morvan, en Bourgogne, ce week-end propose un cheminement doux et structuré, conçu pour celles et ceux qui souhaitent reprendre contact avec eux-mêmes, sans recette toute faite, sans pression de performance.

Vous ne venez pas chercher une transformation spectaculaire, mais un espace sécurisé où oser être soi, nommer ses qualités comme ses freins, et apprivoiser ses émotions. Ici, on ne se définit pas par sa fonction sociale : on apprend à se présenter par ce qui nous anime, à l'instant T.

Trois temps forts rythment ces deux jours :

- se découvrir à travers le coaching et l'introspection,
- se relier au vivant lors d'une randonnée en silence et en partage, et
- s'aligner grâce à des ateliers de communication équilibrés dans un juste écho intérieur.

L'idée n'est pas d'ajouter, mais d'enlever : Faire place nette pour qu'émergent vos propres réponses. Vous repartez avec une boussole intérieure plus claire, et un projet personnel à hauteur de ce que vous êtes vraiment.

Pour qui ?

- ★ Toute personne en quête d'un temps de pause structuré, en pleine nature
- ★ Celles et ceux qui souhaitent mieux se connaître et clarifier leurs aspirations
- ★ Les profils en transition (professionnelle, personnelle, intérieure)
- ★ Ceux qui veulent apprendre à poser une parole juste, qui relie sans blesser
- ★ Toute sensibilité, sans aucun prérequis à l'exception de la curiosité de soi.

II.

Le cheminement

Un programme rythmé par des temps de découverte, de marche et d'échange.

Vendredi

L'arrivée à 17h00

Le seuil de déconnexion. Déposer son stress avant tout le reste.

17h00-17h30

ACCUEIL

Seuil de déconnexion

Boisson chaude ou jus local, lumière tamisée, musique douce. Le temps de poser ses valises et de s'imprégner du calme du lieu. Un signal envoyé au corps : le temps de la performance est terminé.

17h30-18h15

TABLEAU CRÉATIF
DE SA VIE

Le tableau créatif de sa vie et présentation de soi

Dessins aléatoires auto-guidés qui reflètent l'état des lieux de la vie de chacun à l'instant T. Chaque participant présente son dessin et explique ce qui l'anime ici et maintenant. Puis vient la présentation des intervenants, Ladice et Germain.

18h15-19h30

INTENTION

Le fil rouge du week-end

Visualisation - Méditation du déroulé des deux jours :

* qu'est-ce que je suis venu(e) faire ?

* qu'est-ce que je suis venu(e) chercher ?

Un rappel essentiel : ici, on a le droit d'être soi-même, sans jugement. Le programme est un cheminement ; chacun avance à son rythme

Dîner – 20h00

CONVIVAL

Transition douce vers la soirée

Dîner suivi d'un message sous les étoiles

Samedi

Exploration & communication.

Du juste regard sur soi à la juste parole de soi pour avancer.

07h30-7h45

15 MN

Réveil musculaire et énergétique

08h00-08h45

45 MN

Petit-déjeuner

09h00-11h15

2 HEURES 15

Coaching - *Se découvrir*

— **PERCEPTION / 9H00-10H00**

Oser sa singularité : du juste regard sur soi à la juste parole de soi.

Pause café : 15 mn

— **ESPACE GRENOUILLIT / 10h15-11h15**

Architecture intérieure. Décrypter son mode d'emploi personnel : aligner sa personnalité et ses valeurs pour lever ses blocages.

11h45-15h45

4 HEURES

Randonnée pédestre — 6 km

Découverte des paysages du Morvan. Temps d'échanges et de silence, reconnexion aux éléments naturels. Pique-nique partagé en chemin.

15h45-17h15

1 HEURE 30

Repos et ressourcement

Temps libre au gîte pour intégrer les expériences de la matinée.

17h15-19h15

2 HEURES

L'art du lien — *Une parole qui relie et qui porte*

Par la méthode ESPERE de Jacques Salomé, enrichie de la Communication BOOMERANG de Perception.

20h00

Dîner convivial

Suivi d'une soirée « Métaphore »

Dimanche

Équilibre & projet de vie.

De la réaction à la libération, et la construction d'un cap personnel.

07h30-7h45

15 MN

Réveil musculaire et énergétique

08h00-08h45

45 MN

Petit-déjeuner

09h00-11h15

2 HEURES 15

Coaching - Les clés de l'équilibre

— PERCEPTION / 9H00-10H00

La boussole intérieure : reconnaître les émotions pour mieux piloter ses réactions et ses décisions.

Pause café : 15 mn

— ESPACE GRENOUILLIT / 10h15-11h15

De la réaction à la libération : comprendre la dynamique du réveil des blessures.

11h15-12h15

1 HEURE

Ma roue des émotions

Travail sur le vocabulaire émotionnel

12h30-13h30

REPAS

Déjeuner de clôture

13h30-14h00

30 MIN

Bilan du stage

Un dernier tour de cercle pour cueillir, partager, et déposer ce qui aura germé.

14h00-17h30

EN OPTION

Coaching individuel — pour ceux qui le souhaitent

Séances de 45 minutes en tête-à-tête avec l'un des intervenants, pour prolonger ou préciser ce qui s'est ouvert pendant le week-end (40 € la séance).

III.

Les intervenants

Deux praticiens, deux regards complémentaires, une même rigueur d'écoute.

ANIMATRICE

Ladice

— Perception



Fondatrice de Perception, Ladice accompagne particuliers et professionnels dans la clarification de leur identité, la justesse de leur parole et la construction de leurs projets de vie. Son approche conjugue rigueur introspective et bienveillance assumée.

ANIMATEUR

Germain

— Espace Grenouillit



Coach et thérapeute au sein de l'Espace Grenouillit, Germain explore votre architecture intérieure : comprendre son mode d'emploi pour aligner sa personnalité et ses valeurs, et lever les blocages qui empêchent d'avancer. Il utilise la sophrologie, l'EFT et l'énergétique philippine.

Les approches mobilisées

Une boîte à outils éprouvée, mise au service de votre cheminement.

Méthode ESPERE® · Jacques Salomé

Une grammaire relationnelle pour poser une parole qui relie sans blesser et apprendre à se positionner.

Communication BOOMERANG

L'outil signature de Perception pour transformer les tensions en occasions de clarification mutuelle.

Les 5 blessures émotionnelles

Identifier ses schémas de réaction pour passer de l'automatisme à la liberté de choix.

Energétique · Sophrologie · EFT

Trois techniques d'ancrage pour apprivoiser le corps et stabiliser le mental.



IV.

Le lieu

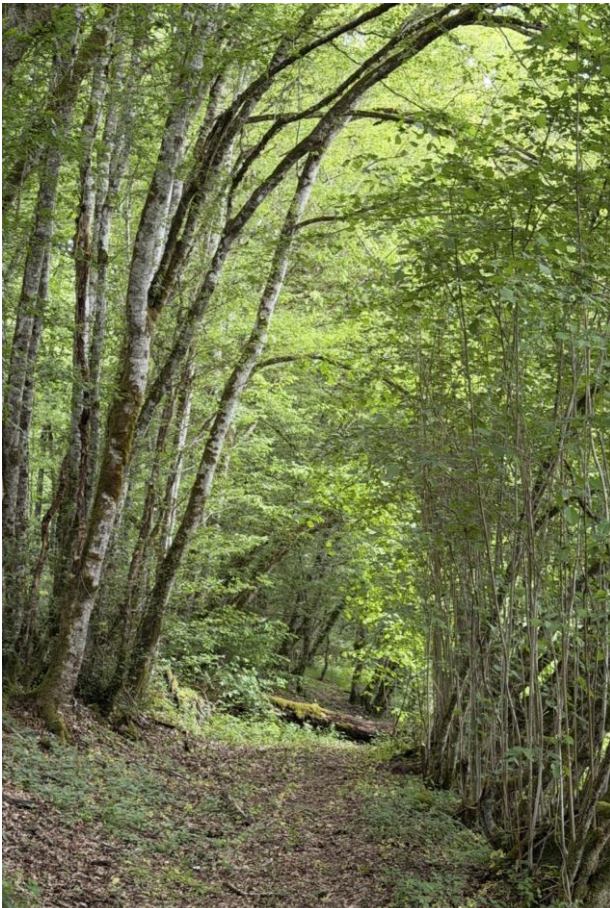
*Une longère bourguignonne en pierre,
nichée dans le **Morvan** — l'écrin parfait
pour deux jours hors du temps.*



Pierres anciennes, jardin fleuri, vastes pièces de vie, terrasse couverte et piscine pour les moments de détente : le gîte offre un cadre à la fois confortable et apaisant.

Chambres avec lit individuel ou lit double, soignées, salons chaleureux, cuisine équipée.

Tout est pensé pour que vous n'ayez plus qu'à vous laisser porter.



LIEU D'HEBERGEMENT ET DE FORMATION

« La rochette »

2 rue de la Fontaine Salée

21430 Diancey





v. *Informations pratiques*

Tout ce qu'il vous faut savoir pour préparer votre venue sereinement.

• **Quand & combien de temps**

Du **vendredi 25 septembre 2026 au soir au dimanche 27 septembre après-midi**. Accueil à partir du vendredi 17h00 pour entrer sur le chemin de la découverte de soi. Départ après le déjeuner de clôture du dimanche (14h00), avec possibilité de prolonger en coaching individuel jusqu'à 17h30.

• **Ce qu'il faut prévoir**

Des chaussures de marche confortables, une tenue adaptée à la saison, une gourde, un carnet et de quoi écrire. Les repas (locaux et soignés), les boissons et l'hébergement sont inclus dans le forfait pension. Pour le reste : laissez tout le superflu à la maison !

Tarifs & inscription

L'inscription comprend trois postes : la formation (animation, ateliers, supports), la pension complète (hébergement en gîte + tous les repas et l'assurance). Places limitées pour préserver la qualité de la formation.

FORMATION

300 €

animation & ateliers

PENSION COMPLÈTE

180 €

hébergement & repas

ASSURANCE

10 €

Assurance incluse

TOTAL WEEK-END

490 €

tout compris

EN OPTION · DIMANCHE APRÈS-MIDI

Coaching individuel **40 €** la séance de 45 min

RÉSERVATION

avant le 10 septembre 2026

Par email ou téléphone
Acompte à la confirmation

« Bienvenue dans la découverte inédite de soi »

POUR S'INSCRIRE OU EN SAVOIR PLUS ...

Contactez-nous !

PERCEPTION

Ladice de Magneval

contact@perception-best.com

06 52 15 01 30

OU

ESPACE GRENOUILLIT

Germain Montero

espacegrenouillit@gmail.com

06 66 58 50 74



Dès réception, le dossier vous sera adressé pour signature et règlement.

PERCEPTION · SAS · 7 boulevard Clémenceau · 21000 Dijon - RCS Dijon 850 419 524 00028

ESPACE GRENOUILLIT · EURL · 47 boulevard Saint Louis 43000 LE PUY EN VELAY - RCS Le Puy en Velay 441 763 646 00029