



STAGE ECOLOGIE DE SOI - LE CHANTIER VIVANT

Anime par
maryline Bazin,
coach personnelle et
professionnelle certifiée.

www.marylinebazin.fr

Lieu du stage

📍 L'atelier Ernestine,
3 rue Victor Schoelcher
29900 Concarneau

Tarif

💰 750€

Plus d'informations

✉ bazin.marylin@gmail.com

📞 07 66. 57 33 33

Quatre jours pour **retrouver confiance**, alléger votre esprit et découvrir vos ressources cachées.

Un **stage original, ludique et créatif** où l'on se répare en réparant un meuble.

Objectif

Offrir un cadre original et concret pour **observer, comprendre** et **transformer** sa manière d'agir, de communiquer et de se **positionner** face à soi, aux autres et aux situations.

Bénéfices attendues

- Prendre conscience de ses fonctionnements, **ressources** et **potentiels** — y compris ceux que l'on ignore.
- Apprendre à **ajuster** sa posture et ses attitudes en fonction des situations.
- **Oser** exprimer son **authenticité** tout en respectant l'autre.
- Élaborer son **chemin d'écologie intérieure** : un repère personnel et créatif pour poursuivre le changement au quotidien.

Approche

Ce stage propose de changer d'angle de vue sur ses habitudes, à travers une situation concrète : **rénover un meuble**.

Comment j'agis? Quelles ressources j'utilise? Comment je me comporte avec l'autre en groupe? Comment je me révèle?

Ces questions guident l'exploration, avec des **allers-retours** entre **expérience pratique et introspection**.



Démarche générale

🌀 Une expérience complète, sensorielle et transformatrice

Ce stage mobilise plusieurs formes d'intelligence et d'expression :

- **manuelle**, à travers le travail de rénovation de meubles ;
- **intellectuelle**, grâce à des temps d'introspection guidée et de coaching collectif ;
- **corporelle**, via des visualisations, des explorations sensorielles ou des mises en mouvement.

Une expérience originale, entre geste concret et réflexion intérieure, **qui invite à sortir de sa zone de confort** et à explorer autrement sa relation au monde, à l'autre... et à soi.

Déroulé du stage

Jour 1 – Intention & mise en action

- Connexion au groupe, au lieu et à votre meuble
- **Visualisation** de votre objectif personnel
- Atelier de rénovation : premières actions concrètes (prise en main, premiers gestes)

🌀 Poser les bases et **initier le mouvement**

Jour 2 – Ressources

- **Exploration** de ses ressources conscientes et cachées
 - **Exercices d'introspection** et **d'écriture** pour les identifier
 - Atelier de rénovation : **mise en pratique** avec l'objet
- 🌀 **Découvrir** ses capacités, apprendre à les mobiliser et élargir son potentiel

Jour 3 – Positionnement

- **Observation** de ses automatismes relationnels en groupe
 - Exercices **collectifs** autour de la **coopération** et de la place de chacun
 - Atelier de rénovation : expérimenter de nouvelles postures
- 🌀 **Explorer** sa manière d'être avec les autres et ajuster son positionnement

Jour 4 – Authenticité & intégration

- Mise en lumière de ce qui a émergé pendant le stage
- **Oser exprimer** qui l'on est dans un cadre collectif
- **Création de son chemin d'écologie intérieure** (support créatif et symbolique)

🌀 Repartir avec ses **apprentissages** intégrés et des **pistes** pour la vie quotidienne



👉 Avec la participation de Sarah, professionnelle de la rénovation, présente en soutien technique aux stagiaires. <https://atelier-ernestine.fr/>



Ce stage n'a pas vocation à apprendre à rénover un meuble.