

## EDITO

*« J'ai changé ma vie en travaillant sur moi.*

*En me connaissant mieux, j'ai pu comprendre mes fonctionnements,  
identifier mes peurs, les accueillir et les accepter.*

*En changeant mon comportement, j'ai amélioré mes relations envers mes  
proches, et je vis de plus en plus en harmonie avec mon entourage.  
J'apprends à m'aimer plus pour mieux aimer les autres. »*

Alain GUICHETEAU

### Références d'interventions :

Intervention en entreprise, en école supérieure, en lycée, en cabinet, à domicile, sur programme et sur commande.

-----

Réservation « Aide à la Relation » : **Alain GUICHETEAU**

Logis de la Treille - 49300 Cholet

06 80 43 72 51 - [aide.relation@orange.fr](mailto:aide.relation@orange.fr) - [www.aide-relation.fr](http://www.aide-relation.fr)

Réservation Hébergement : **Résidence Belle Plage**

41bis rue Anatole France - 85300 La Tranche sur mer - 02 51 28 78 62

[contact@residencebelleplage.com](mailto:contact@residencebelleplage.com) - [www.residencebelleplage.com](http://www.residencebelleplage.com)

## « Programme Bien Être »

Vous voulez améliorer votre confort de vie,  
Votre relation à vous même et aux autres...

Mieux gérer votre stress...

**Alain Guicheteau**

Thérapeute en relation d'aide

Par l'approche non directive créatrice  
de Colette Portelance,

Diplômé de l'école du Cram et Fif de Montréal



- ❖ **Accompagnement en aide à la relation**
  - ❖ **Les Conférences - Débats**
  - ❖ **Les Stages « Aide à la Relation »**

*Programme 2017 / 2018*

## ❖ Les ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELLES

### La Thérapie et le Coaching « Aide à la relation »

Je vous accompagne dans un travail précis afin que vous puissiez améliorer vos relations insatisfaisantes et acquérir plus de liberté et vous sentir moins stressé.

**Séance d'1h : 45 € HT soit 54 € TTC**

### La Consultation Holistique

Programme complet en vue d'harmoniser la globalité de l'individu. (Corporel, émotionnel, spirituel et rationnel.)

**Séance de 2h : 80 € HT soit 96 € TTC**

### Les Massages « intuitif » et « relaxant »

Massages aux huiles essentiels, permettant de libérer ses émotions à travers le corps.

**Séance d'1h : 50 € HT soit 60 € TTC**

*Sur rendez vous à Tranche sur mer et Cholet / Tarifs et paiement aménageables*

-----

## ❖ Les CONFÉRENCES DÉBATS

### Espace d'informations, d'expressions, d'échanges, d'outils et de relations.

Afin de déclencher des prises de conscience permettant de s'autoriser à aller plus loin.

#### Calendrier 2017 /2018

Conférence à Cholet au Logis de la Treille (Cholet) - programme sur demande.

Conférence-débat à la Résidence Belle Plage à la Tranche sur mer – programme sur demande.

**Les Thèmes : voir programme**

### « Bien être, Gestion du stress et Améliorer ses relations »

« L'Initiation à la Cohésion de groupe », « La Cohésion de groupe en entreprise, en famille », « Osez exister en relation », « La Recherche de nos Ressources », « J'ai mal à mon Ado » ....

**Séance de 2h30 : 7 € TTC selon nombre de personne**

*Tarifs et paiement aménageables*

## ❖ « Les STAGES »

### Bien être, Gestion du stress, Améliorer ses relations

Stage en « week-end », « mid-week » ou « semaine »

**Résidence Belle Plage, La Tranche sur Mer**

**Objectif du programme :** Un travail d'intériorisation dans un cadre propice au développement personnel afin de mieux se connaître et améliorer son confort de vie, gérer son stress et ses relations aux autres.

### Le Contenu du programme (possibilité de changement)

- La Gymnastique douce « les 5 Tibétains »
- Les Espaces « Méditation et Relaxation »
- Les Temps « d'informations » avec l'Approche de Colette Portelance
- Les Temps « relationnel » en rapport à la nature, plage, mer, forêt et marais
- Consultation individuelle et holistique
- Conférence débat, Initiation aux approches diverses, Soirée Festive

Tarifs TTC :	Programme	Hébergement	Pack stage + Hébergement
« Week-end » :	290 €	3 nuits : de 140 € à 180 €	de 387 € à 423 €
« Mid-week » :	380 €	4 nuits : de 190 € à 240 €	de 513 € à 558 €
« Semaine » :	450 €	7 nuits : de 330 € à 420 €	de 700 € à 783 €

#### Calendrier 2017/2018

Semaine	Week-end	Mid-week
	<b>Novembre 2017</b>	
V. 10 au V. 17	V. 10 au L. 13	L. 13 au V. 17
	<b>Décembre 2017</b>	
V. 8 au V. 15	V. 8 au L. 11	L. 11 au V. 15
	<b>Février 2018</b>	
V. 23 février au V. 2 mars	V. 23 au L. 26	L. 26 février au V. 2 mars
	<b>Mars 2018</b>	
V. 30 mars au 6 avril	V. 30 mars au L. 2 avril	L. 2 au V. 6 avril

**Conditions tarifaires :** - Offre non contractuelle, tarifs TTC, TVA à 10% et 20%  
- Hébergement en chambre single ou double dans un appartement partagé, (draps et linge de toilette inclus) avec petit déjeuner (sous forme de kit). Tarifs et paiement aménageables