

# Épuisement ? Burnout ?

Participez au **BREAK**



 une semaine pour prendre soin de vous 

- Vous avez donné beaucoup d'énergie au travail ou à la maison ces derniers mois ?
- Vous tenez bon, mais vous sentez que vous avez de moins en moins d'énergie et qu'il est temps pour vous de lever le pied ?
- Vous êtes épuisé(e) et vous avez besoin de prendre soin de vous ?
- Vous êtes en arrêt maladie en raison d'un épuisement ou d'un burnout ?

## Vous souhaitez...

- **Prendre du recul** par rapport au tourbillon du quotidien ?
- **Recharger vos batteries** en vous accordant un peu de temps et d'espace ?
- **Comprendre** ce qui vous arrive, ce qui se passe en vous et ce qui vous a amené(e) à cet épuisement ?
- Apprendre à **vous protéger** et à **prendre soin de vous** ?
- **Échanger** avec des personnes qui vivent les mêmes difficultés que vous ?

Venez vous ressourcer au calme, en pleine nature, à votre rythme...

Participez à la première édition du Break, un stage de ressourcement pensé rien que pour vous ! Venez poser vos valises durant une semaine à la Tour d'Oncin (à proximité de Lyon), au calme, en pleine nature, dans une bulle d'oxygène et de douceur.

Accompagné(e) par Fanny Weytens, docteur en psychologie et coach, vous aurez l'occasion de recharger vos batteries et de comprendre les mécanismes qui vous ont entraînés dans cette spirale de l'épuisement.

## Au programme

- un **"check-up" psychologique** individuel avant le Break
- un **accompagnement** au sein d'un petit groupe durant toute la semaine
- des moments pour **réfléchir à soi** et des moments individuels avec la psychologue si vous le souhaitez
- des **discussions de groupe**
- des **ateliers créatifs et ludiques** (ex. sculpture sur terre, dessin, peinture, improvisation théâtrale, chant, etc.)
- de l'**activité physique douce** (ex. gym douce, balades) et des visites locales (ex. chèvrière, viticulteur)
- de la **relaxation** et des moments de **détente** (accès au grand jardin, sauna, massages)
- mais aussi du temps pour vous **reposer** ou « ne rien faire » si c'est ce dont vous avez besoin

## Votre accompagnatrice



Mon nom est Fanny Weytens et je serai votre accompagnatrice durant cette semaine de Break. Docteur en psychologie, coach et formatrice, je me suis spécialisée ces dernières années dans l'accompagnement des personnes en situation d'épuisement (privé et/ou professionnel) et de burnout. Les accompagnements que je propose sont pragmatiques parce qu'il me tient à cœur de vous proposer des "outils" qui vous permettent de vous découvrir et de vous sentir avancer, tout en respectant vos besoins individuels et vos éventuelles résistances.

## Prochaine session

- Du 15 au 22 septembre 2018 -

## Plus d'informations et inscriptions

[www.fannyweytens.com/break](http://www.fannyweytens.com/break)

0474/444134