Apcl
Formation & coaching

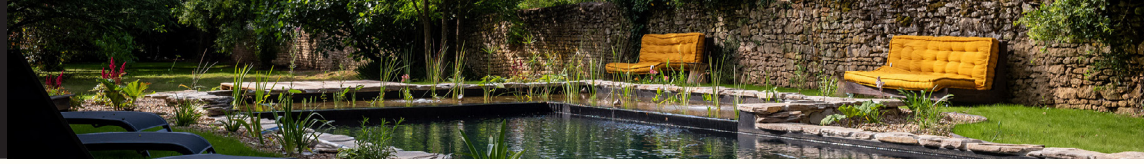


Programme :

Week-end de transformation aux Buis

Nouvelle date • 12→14 mars 2027

Corps • émotions • schémas • relations.



Week-end de transformation au Buis

Du vendredi 12 mars 2027 à 16 h au dimanche 14 mars 2027 à 18 h

Reconnectez-vous à vous-même et transformer vos relations
3 jours et 2 nuits près de Poitiers

Prenez le temps de ralentir, de mieux comprendre votre fonctionnement et d'identifier les automatismes qui influencent vos relations personnelles et professionnelles.

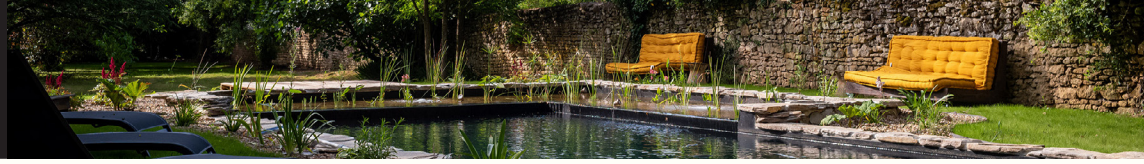
Dans le cadre naturel des Buis, vivez une expérience immersive associant coaching, profiling autour du MBTI corporel, yoga, méditation, relaxation et temps de repos.

En un coup d'œil

- Plus de 9 heures de coaching et de profiling
- Ateliers de connaissance de soi et de compréhension des relations
- 3h00 de yoga, méditation et relaxation
- Deux nuits en Tiny House
- Six repas végétariens bio, locaux et de saison
- Temps de repos au contact de la nature
- Massages possibles en supplément
- Offres Solo et Duo
- Paiement possible en trois fois sans frais

Ces prestations, les dates du séjour et les offres Solo et Duo sont annoncées dans le programme APCL et dans le document détaillé remis pour l'édition de mars 2027.





L'EXPÉRIENCE

Trois jours pour comprendre, ressentir et avancer

Nos relations se construisent à partir de nos expériences, de nos besoins, de nos émotions et de notre manière d'interpréter les situations.

Avec le temps, certaines réactions deviennent automatiques. Les mêmes incompréhensions peuvent alors se répéter dans notre vie personnelle, familiale, amicale ou professionnelle.

Ce week-end vous offre un espace pour prendre du recul et observer plus clairement ce qui se joue dans vos relations. Vous serez accompagné dans l'exploration de votre fonctionnement, de vos préférences et de certains schémas relationnels.

Une approche associant réflexion et pratique corporelles

Le programme combine plusieurs approches complémentaires :

- Coaching et profiling ;
- Exploration des préférences de fonctionnement ;
- MBTI corporel ;
- Connaissance de soi ;
- Gestion des émotions ;
- Travail autour des relations interpersonnelles ;
- Observation des réactions corporelles ;
- Yoga vinyasa ;
- Méditation et pratiques respiratoires ;
- Yoga doux et yoga nidra ;
- Temps de partage et d'intégration.

Ce week-end peut vous correspondre si...

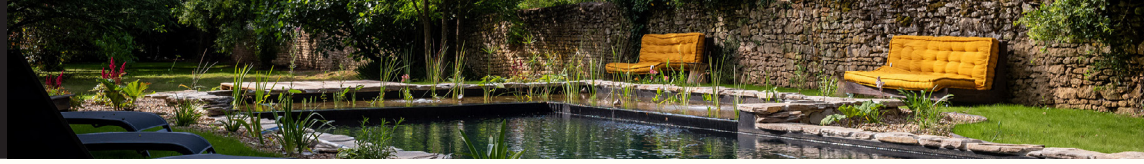
- Vous avez l'impression de reproduire certains schémas dans vos relations ;
- Vous souhaitez mieux comprendre vos réactions et vos besoins ;
- Vous voulez repérer plus facilement certains signaux d'alarme ;
- Vous cherchez à améliorer votre communication ;
- Vous souhaitez mieux comprendre les différences de fonctionnement ;
- Vous ressentez le besoin de prendre du recul ;
- Vous voulez associer réflexion, mouvement et relaxation ;
- Vous recherchez un cadre naturel pour vous recentrer.

Le séjour est accessible à tout public et à tous niveaux.

Une approche sans jugement

Le profiling et le MBTI corporel sont utilisés comme des supports de connaissance de soi. Ils ne définissent pas une personne de manière définitive.

L'objectif n'est pas de vous enfermer dans un profil, mais de vous aider à observer votre manière de communiquer, de prendre une décision, de réagir à une situation et d'entrer en relation avec les autres.



CE QUE VOUS ALLEZ EXPLORER

Mieux comprendre vos automatismes relationnels

Les ateliers abordent différents facteurs susceptibles d'influencer les comportements et les relations humaines.

Vos préférences de fonctionnement

Vous explorerez certaines préférences susceptibles d'influencer votre manière de communiquer, de recevoir une information, de prendre une décision ou de réagir à une situation.

Cette observation permet de mieux comprendre son propre fonctionnement et de reconnaître que les autres peuvent percevoir ou traiter une même situation différemment.

La confiance et l'estime de soi

Les ateliers proposent un temps de réflexion sur la manière dont la confiance et l'estime de soi peuvent intervenir dans les relations.

L'objectif est de repérer certaines réactions et d'identifier des pistes permettant d'adopter une communication plus consciente.

Les peurs et les masques sociaux

Dans certaines situations, nous pouvons adopter des rôles ou des comportements destinés à répondre aux attentes de notre environnement.

Le programme prévoit un travail autour de ces masques sociaux et des peurs susceptibles d'influencer nos décisions et notre manière d'interagir.

Les schémas relationnels

Vous serez invité à observer certains automatismes et schémas inconscients susceptibles de se manifester dans vos relations personnelles, familiales, amicales ou professionnelles.

Cette démarche permet de mettre des mots sur les situations qui se répètent et d'envisager d'autres manières d'y répondre.

Les signaux d'alarme relationnels

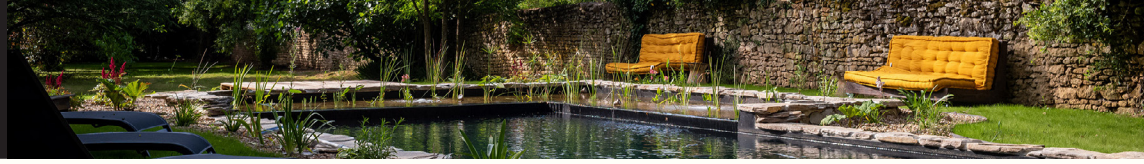
Le programme du dimanche prévoit un atelier consacré aux signaux d'alarme, aux schémas inconscients et aux relations correspondant davantage à vos besoins.

L'objectif n'est pas d'établir une liste universelle de comportements, mais de vous aider à clarifier vos propres repères et à mieux écouter les informations disponibles dans une relation.

L'intuition et la compatibilité relationnelle

Un temps sera consacré à l'écoute de ses intuitions, à la clarification de ses attentes et aux qualités recherchées dans une relation.

Cette réflexion pourra concerner les relations personnelles comme les interactions professionnelles.



LES BÉNÉFICES DU SÉJOUR

Avec quoi pourrez-vous repartir ?

Ce week-end est conçu comme un temps de prise de recul et d'expérimentation.

À l'issue du séjour, vous pourrez repartir avec :

- Une meilleure compréhension de certains automatismes ;
- Des repères pour identifier vos besoins ;
- Des clés pour observer les différences de fonctionnement ;
- Des pistes pour adapter votre communication ;
- Des outils pour mieux décrypter certaines interactions ;
- Des pratiques de respiration, de mouvement et de relaxation ;
- Des questions utiles pour poursuivre votre réflexion ;
- Des pistes d'action applicables à votre quotidien.

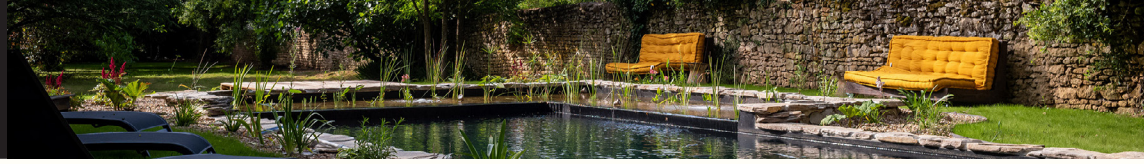
Une expérience personnelle dans le cadre collectif

Chaque personne participe avec son histoire, ses attentes et son propre rythme.

Les ateliers collectifs permettent de découvrir des notions, d'échanger et d'expérimenter. Des temps de repos et de réflexion personnelle sont également prévus afin de laisser une place à l'intégration.

Trois jours ne font pas disparaître automatiquement toutes les difficultés relationnelles. Ils peuvent néanmoins offrir un cadre structuré pour prendre du recul, mieux comprendre certaines situations et découvrir de nouveaux repères.





PROGRAMME DU VENDREDI ET DU SAMEDI

Vendredi 12 mars 2027

A partir de 16h00
Accueil, installation et découverte du lieu.
Prenez le temps de vous installer dans votre Tiny House et de découvrir les différents espaces du domaine.

19h00
Cercle d'ouverture :présentation du lieu, des intervenants, du déroulement du séjour et des participants.
Ce premier temps collectif permet de poser le cadre du week-end et d'entrer progressivement dans l'expérience.

20h00
Dîner végétarien de saison.
Un premier moment convivial autour d'un repas préparé sur place.

Samedi 13 mars 2027

8h30 à 9h30
Yoga vinyasa, méditation et pranayama.
Une pratique matinale associant mouvement, respiration et attention pour préparer le corps et l'esprit à la journée.

9h30 à 10h30
Petit-déjeuner végétarien et équilibré.

10h45 à 13h00
Atelier : mieux comprendre son fonctionnement.

Personnalité, préférences de fonctionnement, masques sociaux, peurs, profils MBTI, confiance et estime de soi.

13h00 à 14h00
Déjeuner végétarien de saison.

14h00 à 15h30
Temps libre. Repos, lecture, promenade ou temps personnel dans la nature.

Des massages peuvent être proposés pendant ce temps libre (en supplément).

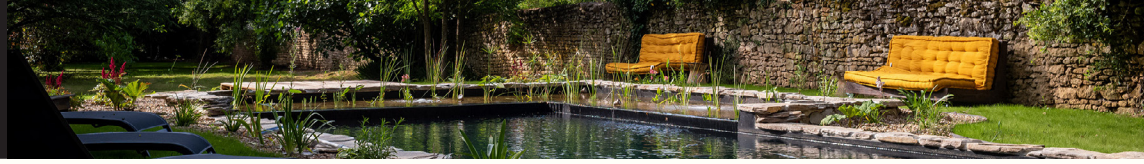
16h00 à 18h00
Atelier d'approfondissement et exercices pratiques

Exploration de son propre fonctionnement et mise en perspective avec les relations du quotidien.

19h00
Yoga doux et yoga nidra.
Une pratique douce et guidée pour favoriser le relâchement et accompagner l'intégration des apprentissages de la journée.

20h00
Dîner végétarien de saison.

Apcl
Formation & coaching



PROGRAMME DU DIMANCHE

Dimanche 14 mars 2027

08h30 à 09h30 — **Yoga vinyasa, méditation et pranayama**. Une pratique matinale pour remettre le corps en mouvement et débuter la journée par un temps d'attention et de respiration.

09h30 à 10h30 — Petit-déjeuner végétarien et équilibré

10h30 à 13h00 — **Atelier : schémas relationnels et signaux d'alarme.**
Travail autour des schémas inconscients, des signaux d'alarme relationnels et des clés permettant de mieux identifier les relations qui vous correspondent.

13h00 à 14h00 — Déjeuner végétarien de saison

14h00 à 14h30 — Temps libre et rangement

14h30 à 16h30 — **Atelier : intuition et compatibilité relationnelle**.
Clarification de ses attentes, écoute de ses intuitions et réflexion autour des relations correspondant davantage à ses besoins.

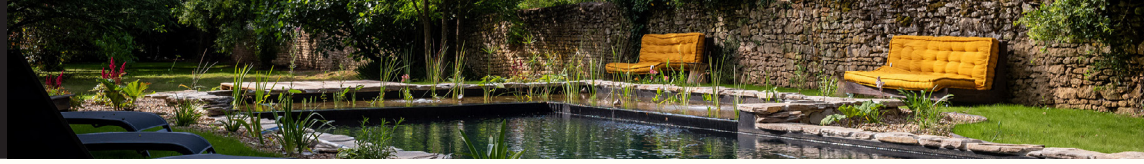
17h00 à 17h30 — **Cercle de fermeture**.
Un temps de synthèse, d'intégration et de clôture du séjour.

18h00 — Départ des participants.

Un programme vivant

Le déroulement des ateliers pourra être ajusté en fonction du rythme du groupe et des modalités d'organisation, sans modifier les horaires définitifs d'accueil et de départ communiqués aux participants.





YOGA, MÉDITATION ET RELAXATION

Revenir au corps pour mieux intégrer

Comprendre une situation constitue une première étape. Le mouvement, la respiration et la relaxation offrent une autre voie pour observer ses réactions et intégrer certaines prises de conscience.

Yoga vinyasa

Le yoga vinyasa associe les mouvements et la respiration dans des enchaînements progressifs.

Les séances proposées pendant le week-end ne sont pas présentées comme une recherche de performance, mais comme une pratique d'attention portée au corps et à la respiration.

Pranayama

Le pranayama désigne différentes pratiques respiratoires issues du yoga. Ces exercices accompagnent certaines séances matinales du programme.

Méditation

Les temps de méditation invitent à porter une attention plus consciente à ce qui se passe dans l'instant.

Yoga doux

Le yoga doux offre un temps plus calme, avec des mouvements favorisant le relâchement après les ateliers.

Yoga nidra

Le yoga nidra est une pratique guidée de relaxation profonde, généralement réalisée en position allongée.

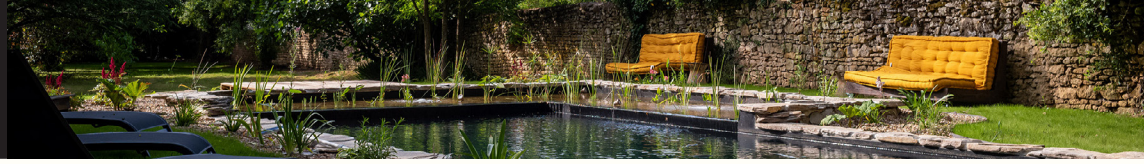
Une séance de yoga doux et de yoga nidra est prévue le samedi en fin de journée.

Niveau requis

Le séjour est annoncé comme accessible à tout public et à tous niveaux.

Si vous avez une situation de santé particulière, une limitation de mobilité ou une contre-indication à une pratique corporelle, contactez APCL avant de vous inscrire.





LE LIEU ET L'HÉBERGEMENT

Les Buis : un environnement pour se ressourcer

Le séjour se déroule aux Buis, à proximité de Poitiers :

7 route de Bignoux

86800 Sèvres-Anxaumont

Le domaine comprend des espaces naturels, un jardin, un potager, un bassin naturel et plusieurs espaces communs.

Une salle de pratique ouverte sur le jardin

Le domaine dispose d'une salle de pratique de 100 m² avec parquet, ouverte sur le jardin.

Le matériel nécessaire aux pratiques de yoga est mis à disposition pendant le séjour.

Deux nuits en Tiny House

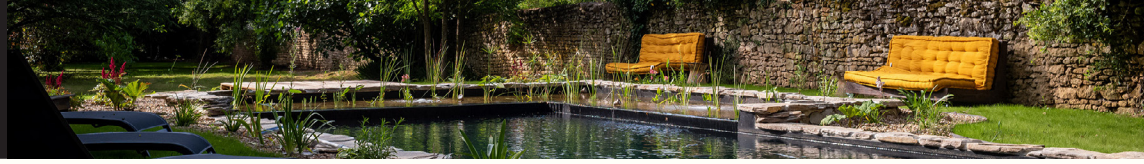
L'hébergement est prévu en chambre partagée dans l'une des cinq Tiny Houses du domaine.

Chaque Tiny House dispose :

- D'une salle de bain ;
- De toilettes ;
- D'une terrasse extérieure ;
- D'un système de chauffage ou de climatisation.

Le lit, les draps et les serviettes sont compris dans le tarif annoncé.





REPAS ET PRESTATIONS

Une expérience conçue pour rester sur place

Le séjour comprend l'hébergement, les repas et les activités prévues au programme. Cette organisation vous permet de rester dans le même environnement pendant les trois jours et de profiter pleinement des ateliers, des pratiques corporelles et des temps de repos.

Les prestations incluses dans votre séjour

- Plus de 10 heures de coaching et de profiling ;
- Les ateliers pratiques ;
- Les séances de yoga prévues au programme ;
- Les pratiques de méditation et de respiration ;
- Le matériel de yoga ;
- Deux nuits en chambre partagée ;
- Le lit, les draps et les serviettes ;
- Les taxes de séjour ;
- Six repas végétariens bio, locaux et de saison préparés par un chef à domicile.

Les prestations non incluses

Ne sont pas compris dans les tarifs annoncés :

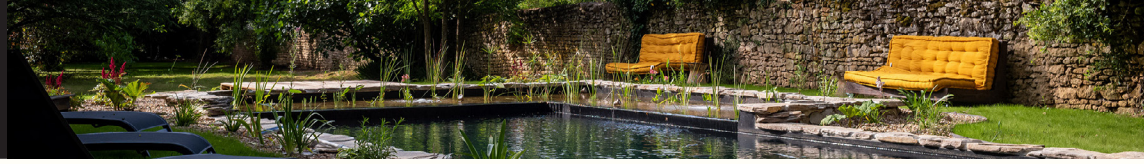
- Le transport jusqu'aux Buis ;
- Le trajet entre la gare de Poitiers et le domaine ;
- Les massages proposés pendant les temps libres.
- Deux petits-déjeuners ;

Six repas végétariens

- Deux déjeuners ;
- Deux dîners.

Les repas sont annoncés comme végétariens, bio, locaux et de saison. Toute demande liée à un régime alimentaire, une allergie ou une intolérance devra être communiquée à APCL avant l'inscription.





OFFRES SOLO ET DUO

Deux offres, une même expérience.

Offre Solo 850 € TTC



L'offre Solo comprend :

- L'intégralité du programme ;
- Les ateliers de coaching et de profiling ;
- Les pratiques de yoga, de méditation et de relaxation ;
- Deux nuits en chambre partagée dans une Tiny House ;
- Six repas végétariens bio, locaux et de saison ;
- Le matériel de yoga ;
- Les draps et les serviettes ;
- Les taxes de séjour.
- Paiement possible en trois fois sans frais.

Cette formule permet de venir seul tout en participant à une expérience collective.

Offre Duo 820 € TTC par personne



L'offre Duo permet de participer à deux :

- Entre amis ;
- En couple ;
- Avec une personne proche ;
- Entre un parent et son enfant.

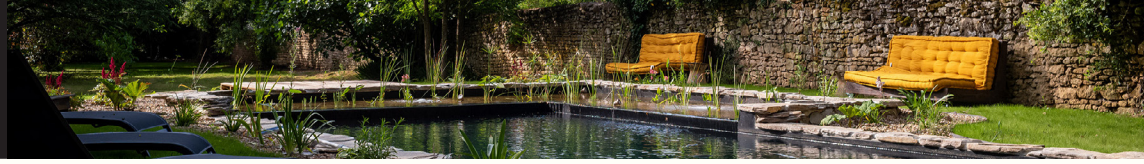
Elle comprend :

- Le même programme que l'offre Solo ;
- Les mêmes prestations ;
- Une priorité d'hébergement à deux dans une Tiny House équipée de deux lits ;
- Le paiement possible en trois fois sans frais.

Le nombre de places accessibles à l'offre Duo est limité.

Demander les disponibilités :

Contactez Christine



ACCÈS ET TRANSPORT

Comment venir aux Buis ?

En train

La gare la plus proche indiquée dans le document est la gare TGV de Poitiers, située à environ 15 minutes des Buis.

Depuis la gare, plusieurs solutions peuvent être envisagées :

- Taxi ;
- Partage d'un véhicule ;
- Covoiturage entre participants ;
- Navette, sous réserve de confirmation par l'organisation.
- Avant de réserver votre trajet, contactez APCL pour connaître :
- L'horaire d'arrivée conseillé à Poitiers ;
- Les conditions d'une éventuelle navette ;
- Les possibilités de covoiturage ;
- L'horaire de départ recommandé le dimanche.

En voiture

Un parking extérieur est à proximité du lieu du séjour.

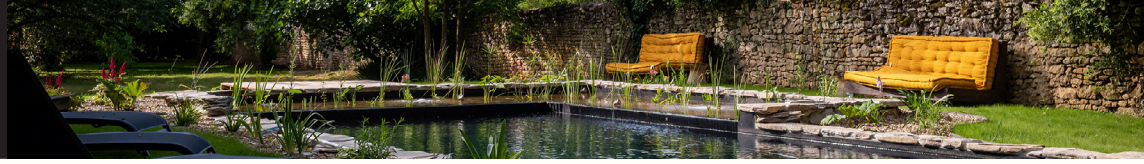
Adresse du séjour

Les Buis

7 route de Bignoux

86800 Sèvres-Anxaumont





INSCRIPTION ET CONDITIONS D'ANNULATION

Comment demander votre inscription ?

Pour connaître les places disponibles et engager votre inscription :

Contactez Christine

Ou appelez au : 01 40 15 06 91

Lors de votre demande, veuillez indiquez :

- Vos nom et prénom ;
- L'offre souhaitée, Solo ou Duo ;
- Vos coordonnées ;
- Votre mode de transport envisagé ;
- Toute information utile concernant votre alimentation ;
- Tout besoin particulier concernant l'hébergement ou les pratiques corporelles.

Paiement

Le paiement en trois fois sans frais est proposé pour les offres Solo et Duo.

Conditions d'annulation

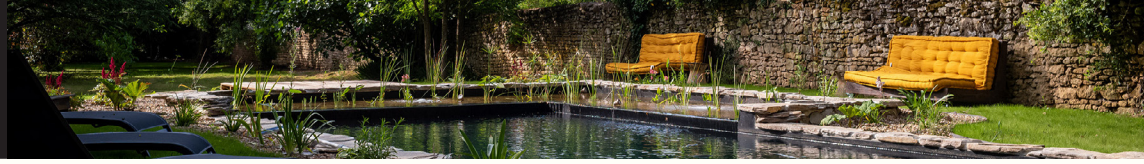
Toute demande d'annulation doit être transmise par écrit à APCL.

Une annulation reçue au moins 45 jours avant le début du séjour pourra donner lieu à un remboursement intégral des sommes versées.

Passé ce délai, une retenue correspondant à 30 % du montant du séjour pourra être appliquée.

Les conditions définitives applicables seront celles communiquées au moment de l'inscription.

Les buis et Apcl se réserve le droit d'annuler le séjour à 45 jours avant la date de démarrage, faute de participants.



VOS QUESTIONS SUR LE WEEK-END

Faut-il déjà connaître le MBTI ?

Non. Le séjour est annoncé pour tout public et tous niveaux. Les notions nécessaires seront introduites pendant les ateliers.

Faut-il pratiquer régulièrement le yoga ?

Aucun niveau préalable n'est annoncé. Si vous avez une contre-indication ou un besoin d'adaptation, contactez APCL avant votre inscription.

Peut-on venir seul ?

Oui. L'offre Solo donne accès à l'intégralité du programme. L'hébergement est prévu en chambre partagée dans une Tiny House.

Avec qui peut-on bénéficier de l'offre Duo ?

L'offre Duo permet notamment de venir entre amis, en couple, avec une personne proche ou entre un parent et son enfant.

Elle comprend une priorité d'hébergement à deux, sous réserve des disponibilités.

Les repas sont-ils compris ?

Oui. Six repas végétariens bio, locaux et de saison sont annoncés dans le programme.

Les draps et les serviettes sont-ils fournis ?

Oui. Le document détaillé les mentionne parmi les prestations comprises dans le tarif.

Les massages sont-ils compris ?

Non. Les massages proposés pendant les temps libres sont en supplément. Les modalités de réservation seront communiquées séparément.

Le transport est-il inclus ?

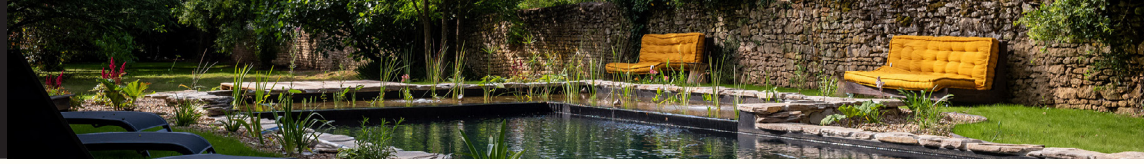
Non. Le transport et la navette entre la gare et le domaine ne sont pas compris dans le tarif.

Quelle est l'heure d'arrivée ?

L'accueil commence le vendredi 12 mars 2027 à partir de 16 h. Le cercle d'ouverture est prévu à 19 h.

À quelle heure se termine le séjour ?

Le programme détaillé prévoit un cercle de fermeture de 17 h à 17 h 30, suivi d'un départ à 18 h.



VOS INTERVENANTS



Johann Kennel

Profiler / Coach en performance spécialisé en soft skills.

Master 2 en Management, EM Strasbourg. Maestria, Negocios Internacionales, TEC de Monterrey, Guadalajara, Mexico.

Advisor de plusieurs CEOs (France, USA).

Responsable du développement de joueurs de football professionnels à San Diego, California pendant 5 ans.

Formations / Team building pour de nombreux groupes : EDF Renewables USA, AGC iologics, TF1, France TV, Vinci, Abbvie, Canal +, AXA, Intuit California, The center for Organization effectiveness.

Accompagnement de joueurs de football professionnels, Ligue 1, Champions League et ligues inférieures.

+ de 3000 personnes testées.



Céline Arcaro

J'ai débuté ma carrière dans le marketing et la gestion de projet.

Passionnée par l'être humain et poussée par la conviction profonde que nous pouvons toutes et tous avoir un impact positif dans la société, j'ai tout naturellement intégré la Croix-Rouge française. J'y ai appris à accompagner et à écouter des personnes en situation de grande précarité: ce fût mes premiers pas dans l'accompagnement.

Cette expérience n'a de cesse été enrichie par la pratique régulière du yoga ainsi que de la méditation.

C'est ainsi qu'en 2022, j'ai décidé d'aider autrement : en quittant le monde associatif afin d'intégrer celui de l'accompagnement et du bienêtre Aujourd'hui, je suis créatrice d'espaces d'émancipation et de libération.

Avec douceur et authenticité, j'aide les femmes à se ressourcer et à s'émanciper grâce à l'association du yoga, de l'hypnose et du coaching.