

## COMMENT APPRIVOISER SA PROPRE SOLITUDE AU QUOTIDIEN ?

Ce séminaire de développement personnel est destiné aux femmes (de plus de 18 ans) et en priorité :

- aux célibataires,
- aux divorcées,
- aux veuves,

### mais aussi à toutes celles :

- qui se sentent seules dans leur couple,
- qui souhaitent approfondir leur potentiel d'être unique.

Sur une durée de cinq jours, **Helen F. Monnet** assistée de **Christine Courty** vous proposent de :

- vivre pleinement votre singularité,
- découvrir les ressources bénéfiques de la solitude,
- développer votre autonomie affective.

Tout au long du séminaire alterneront des temps d'échanges et de silence, des séances d'écriture, des exercices psycho-corporels et de créativité ainsi qu'un atelier quotidien de do-in (étirements, assouplissements, auto-massages).

Le stage est limité impérativement à 10 personnes.

## CONDITIONS D'INSCRIPTION

- Il est vivement recommandé de lire les quatre premières newsletters du site [www.selfarmonia.com](http://www.selfarmonia.com) (bas de la page d'accueil), afin de mieux comprendre l'esprit du séminaire.
- Une première expérience de développement personnel en groupe n'est pas nécessaire mais constitue un atout.
- Suite à un entretien téléphonique préalable avec Helen F. Monnet, le formulaire d'inscription (téléchargeable sur le site) devra être retourné, dûment rempli et accompagné des arrhes (cf. ci-après) à :

**H.F. Monnet** – 12, rue du Plâtre – 75004 PARIS  
Date limite de clôture des inscriptions : **30 juin 2010**

## TARIF DU SÉMINAIRE

**800 €** le prix comprend :  
le coaching, l'hébergement et la demi-pension  
**arrhes : 300 €** (non remboursables en cas d'annulation après le 10.07)  
→ le solde devra être réglé le 24 Juillet 2010 au soir  
→ un tarif réduit (650 €) sera octroyé aux étudiantes et chômeuses, uniquement sur justificatif.

## HÉBERGEMENT SUR PLACE

### LIEU DU SÉMINAIRE

Il est situé dans une maison bourgeoise du XVIIIème, en plein centre de la jolie bourgade de Saillans (Drôme), située à l'orée du Diois, à 35km au sud de Valence et à 13km de la ville médiévale de Crest.

L'hébergement se fait en chambre à deux lits, confortables et meublées avec goût, avec salle de bains et toilettes communes.

Possibilité de chambre individuelle à l'hôtel (supp. 30 €).

### REPAS

Le déjeuner sera pris sur place.  
Tout régime particulier devra être signalé avant le 17.7

Les repas du soir pourront être pris :

- soit sur place (vous pourrez faire des courses au village et votre propre cuisine)
- soit dans les restaurants et snacks alentours (compter 15€ env. par dîner)

→ pour tout renseignement pratique, adressez-vous sur place à partir du 22.7 au **04 75 21 46 57**  
(ne pas laisser svp de message sur le répondeur)

### À apporter :

Draps et linge de toilette, tenue souple, baskets, Kway, un pull ou un sweat ample et très doux au toucher, et éventuellement, si vous pratiquez un art : instrument de musique, tenue de danse, matériel à dessin.

## ACCÈS

### EN VOITURE

- Pour l'accès à Saillans en venant du Nord :  
autoroute A7 partant de Paris,  
sortie Valence Sud  
prendre direction Gap, tout de suite après la sortie de l'autoroute, puis Crest et Saillans.
- Pour l'accès à Saillans en venant du Sud :  
Autoroute A7 sortie Loriol  
Puis direction Gap Crest

Parking public non payant.

Lors de l'inscription, un plan de Saillans et des indications détaillées vous seront adressés.

NB : le co-voiturage est une façon de voyager à moindre frais (économique et écologique) mais aussi de faire connaissance !

Pensez-y et indiquez-nous svp votre trajet au moment de l'inscription.  
Nous ne manquerons pas de vous mettre éventuellement en contact.

### EN TRAIN

Gare SNCF de Saillans.  
Correspondance depuis Valence Ville ou Valence TGV  
Depuis Paris Gare de Lyon : départ 15h20  
changement rapide à Valence TGV  
arrivée Saillans : 18h47  
(Ces horaires sont à vérifier svp)

Nous viendrons vous chercher à la gare.  
Pour cela, indiquez svp vos horaires d'arrivée 48h à l'avance minimum.

## EMPLOI DU TEMPS

### 24 Juillet :

- 18h30 : arrivée prévue
- 19h30 : apéritif de bienvenue
- 21h30 (au plus tard) : introduction du séminaire

### 25 - 29 Juillet :

- sessions de 8h30 à 12h30 puis de 14h30 à 19h max.

### 30 Juillet :

- 16h : clôture du séminaire

### NB :

Pour celles qui le souhaitent, il est possible de rester la nuit du 30 au 31.7, gracieusement, mais uniquement dans le gîte, à condition :

1. de nous en prévenir dès l'inscription
2. de libérer impérativement les chambres le 31.7 à 9h au plus tard

### Qui sommes-nous ?

Helen F. MONNET  
*Coach en développement personnel,  
Relaxologue*

Christine COURTY  
*Professeuse D.E. Taichi, Do-in,  
Praticienne Shiatsu  
[www.clartedugeste.com](http://www.clartedugeste.com)*

## COMMENT NOUS JOINDRE ?

### INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS DIVERS :

- [www.selfarmonia.com](http://www.selfarmonia.com)
- [contact@selfarmonia.com](mailto:contact@selfarmonia.com)
- **06 83 27 56 14**

### LIEU DU SÉMINAIRE :

→ Gîte de France les Andrieux  
26340 SAILLANS



### Précision importante :

En cas d'un nombre insuffisant d'inscriptions définitives (moins de 5), nous ne manquerons pas de vous informer de l'annulation du séminaire avant le 1<sup>er</sup> juillet 2010.

# SelfArmonia



## Comment apprivoiser sa propre solitude au quotidien ?



*Un séminaire animé par  
Helen F. Monnet*

**du 24 au 30 juillet 2010**

[www.selfarmonia.com](http://www.selfarmonia.com)