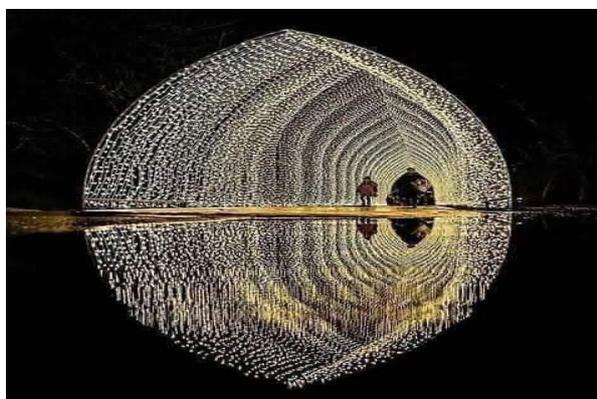




en Andalousie

Animé par Christine Alexandre

*A définir en fonction des mesures sanitaires*



**Voyage entre deux pays et deux versions de soi.**

À la hauteur du changement qui se prépare, ce ne sont pas un mais deux pays qui accueilleront notre expérience vivante et inédite de développement personnel. Entre

*B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.*

Waouw Travel SRL – Rue Culée 12 1380 Lasne  
0475/75.70.77 ou 0479/27.24.45 – info@waouwtravel.be – Lic. A5936

l'Espagne et ??? (surprise !) ; des terres, des mers, des cultures et des personnes. Depuis Malaga jusqu'à ???, nous vous proposons d'embarquer à bord d'un séjour dont vous ne serez pas le spectateur. Place à l'action dans le développement personnel ! Différents défis, de nombreuses découvertes et des temps partagés vous permettront lors de ce périple de découvrir « mon moi intérieur » : celui auquel j'aspire, celui que je souhaite déployer dans mon quotidien, celui dans lequel je suis en accord avec mes forces et talents. Avant de le révéler, il vous faudra laisser derrière vous ce qui n'en fait pas partie. Une expérience innovante qui vous place au cœur du changement que vous souhaitez pour vous.

Christine Alexandre vous accompagne lors de ce voyage. Coach certifiée par l'Institut International de Genève, formatrice, conférencière, Christine Alexandre est à l'origine, avec son époux, d'un concept qui permet à chacun de se retrouver avec soi dans l'instant présent. Elle met au point le projet « Be Waouw », un subtil mélange d'outils qu'elle maîtrise parfaitement et qu'elle a utilisé dans différents contextes basés sur des techniques de développement personnel, tels que : la PNL, l'analyse transactionnelle, l'ennéagramme, les neurosciences, l'intelligence émotionnelle, et le coaching, pour donner la possibilité à tout un chacun de devenir réellement acteur de son propre développement personnel par le biais d'expériences concrètes et de processus « vivants », de découvertes tout au long du voyage. Be Waouw lui ressemble : un zeste de surprise et de passions, une vie en dehors des sentiers battus et une profonde envie de faire évoluer et de partager ensemble.



## ITINERAIRE

### **Jour 0 : Rencontre préliminaire et découverte de chacun des participants**

Ce qui me motive, ce que j'imagine, ce que cela va m'apporter.

Une réunion pour se rencontrer et entrevoir le partage d'une expérience et pas des théories apprises et traduites.

« Nous allons nous distancier des principes de formations, d'ateliers, de lectures, pour aller vers nos propres expériences personnelles. Nous accorder NOTRE propre confiance à NOTRE petite voix intérieure et ce qui est juste pour NOUS ! »

### **Jour 1: Bruxelles - Malaga (D)**

D'où vient l'énergie qui m'anime ? Quel est mon centre décisionnel ?

Une première mise en situation dès le début de l'aventure à l'aéroport de Zaventem pour apprendre à connaître les participants à ce « Be Waouw », une étrange projection ...

Atterrir sur le sol espagnol et se voir remettre une enveloppe... Si ce début de voyage peut vous paraître déroutant, il aura pour but de vous plonger de manière immersive dans l'expérience que vous vous offrez. Laissez-vous surprendre par votre force décisionnelle et rendez-vous à la destination qui y sera indiquée. Un temps de débriefing y est prévu avant de dîner ensemble en toute convivialité afin de nous découvrir et d'échanger sur nos ressentis. Tous ensemble, nous allons déjà prendre connaissance de notre centre décisionnel : instinctif, émotionnel, et mental et découvrir l'ennéagramme, outil de découverte de soi, de prévision, de communication et d'évolution.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

## Jour 2 : Visite de Malaga (B, D)

Dépasser nos comportements automatiques.

Nous démarrons la journée par une brève réunion pour comprendre ce qui retient notre attention et pourquoi nous sommes tentés à agir, et prendre conscience des « drivers » qui nous gouvernent !

Puis, nous prenons la route vers nous-même, à la découverte de nos comportements automatiques au cœur de Malaga, une des plus anciennes villes d'Europe. Nichée dans une baie entourée de chaînes de montagnes, la ville a de quoi séduire nos yeux et nos papilles. En flânant notamment dans la vieille ville, nous pouvons observer avec attention le monde qui nous entoure... et la manière dont nous le percevons, propre à chacun. Durant le lunch (libre) nous recevons des antidotes ... à nos comportements automatiques.

L'après-midi nous permet de nous libérer de nos conditionnements quand nous estimons qu'ils nous enferment. Christine, qui nous accompagne lors de ce voyage, nous proposera de nombreuses pistes à explorer pour cela. Nous irons à la découverte de nos polarités en les explorant durant cette visite insolite. Et recevrons déjà des outils pour sortir de nos conditionnements,

En fin de journée, une session commune nous permettra de partager nos expériences pour classer et expliquer les comportements inconscients qui sont à l'origine de nos attitudes.

Dans un climat de bienveillance et de réelle écoute, nous dînerons tous ensemble autour de la piscine de la villa que nous occupons en exclusivité.



## Jour 3 : Visite de Mijas (B, D)

Ma perception de moi en interaction dans le groupe et avec les autres dans le monde.

Juste après le petit déjeuner, nous nous réunissons pour faire un marché de talents, tout un programme. Il va falloir convaincre ...vous allez recevoir des clés pour mieux communiquer.

Parfois, l'objet que l'on tient en main à une valeur minime. Pourtant, parfois, l'objet que l'on tient en main à surtout une grande valeur : la valeur qu'on lui donne. Le défi du jour

*B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.*

vous permettra d'exprimer vos talents en matière d'échanges, de communication et d'empathie envers le groupe et les habitants de Mijas.

Mijas est située au milieu des pins. Ce village au passé historique arabe rayonne : des maisons fleuries, des ruelles animées et des bâtisses historiques que nous rencontrons au gré de notre journée.

Par demi-groupes, sur la terrasse de la villa que nous occupons en exclusivité, nous allons mettre en correspondance nos centres décisionnels, et contacter notre observateur intérieur et nos polarités. Nous pourrions utiliser l'ennéagramme comme outil de communication. Nous allons comprendre le fonctionnement de notre relation avec la prise de connaissance au rythme de chacun de son type. Le discernement que nous obtenons sur nous-mêmes est plein d'autocompassion, celui que nous acquerrons à propos des autres est riche de vraie compréhension.

En soirée, place à un repas confectionné tous ensemble. Une douce manière de se révéler aux autres avant de partager un chaleureux moment.



#### Jour 4 : Lieu mystère (B, D)

Douter... pour mieux s'affirmer.

Après le petit déjeuner, bref moment de théorie qui nous aidera à prendre conscience de nos mécanismes face aux doutes. Puis, par groupes de 4, nous partons à la rencontre de nos peurs les plus triviales. Ces mêmes peurs qui déclenchent en nous doutes, courage, décision, plaisir et dépassement. L'épreuve du jour saura nous éprouver, nous ébranler, nous faire douter, pour mieux activer nos forces intérieures. La perte de nos repères et le mystère autour de la journée sont importants, pour ne pas laisser nos croyances limitantes guider nos comportements.

Faites-vous confiance, vous sortirez de ce défi surpris et enrichis de vos propres ressources.

Au retour, nous nous réunissons durant une bonne heure pour partager nos émotions, les accueillir, mieux les comprendre ... nous allons aller vers l'hypothèse de votre type dans l'ennéagramme, et une idée plus approfondie de vous ! Méditation guidée.

Nous logeons ce soir dans un logement insolite... au coin du feu en compagnie du Diable en personne...

*B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.*

## Jour 5 : Visite de Ronda (B, D)

### Tensions et équilibres de nos polarités.

Après avoir déjeuné avec le diable, cap sur la ville de Ronda, nichée au sommet d'une montagne de l'Andalousie. Surplombant une gorge profonde qui sépare la nouvelle et la vieille ville, Ronda est édifiante par sa grandeur et son aura. Nous partons à sa découverte avec une carte quelque peu différente d'une carte géographique.

Nous allons ensemble (par demi-groupes) identifier nos mécanismes de défense et vivre une méditation : « the safe place », un moment d'ancrage qui vous apportera une ressource quotidienne.

Au regard de nos forces, de nos talents et de nos émotions, nous partons en reportage, pour créer une véritable œuvre ! Nous sommes accompagnés d'un observateur intérieur pour identifier ce qui retient notre attention immédiatement pour appréhender la réalité.

En fin de journée, installés dans un hôtel 4\*\*\*\*, nous partagerons ensemble un temps précieux pour identifier « mon moi, le plus vrai ! ». L'énéagramme nous aide à gagner en liberté en apprenant à nous désidentifier de nos comportements automatiques.



## Jour 6 : Transition de Ronda à une autre destination (B, D)

### Souffle le vent d'une nouvelle énergie, dans un nouveau pays très différent !

Un périple nous attend, celui d'un passage initiatique d'un bord à l'autre. D'un pays à l'autre, d'une culture à l'autre, d'une version de nous... à une autre, découverte et dévoilée lors de ce voyage. Le défi qui nous attend sur la carte du monde est le reflet de celui que nous relevons depuis le début de ce voyage : avancer, en groupe, en activant nos ressources et en travaillant sur la résistance au changement. L'objectif du jour est de changer de pays, mais pas que...

Nous allons durant ce trajet observer, comprendre, accepter, changer. Par groupes de 2, nous allons faire ces constatations en direct. Nous allons ensemble développer la capacité de vivre pleinement et affirmer qui nous sommes.

Le logement dans lequel nous séjournons, une villa typique confortable en exclusivité pour notre groupe, accueillera de chaleureux et bienveillants moments d'échange et

*B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.*

d'enrichissement mutuels, avant un dîner ensemble autour de la piscine pour célébrer cette journée et apprécier la découverte de notre nouvelle destination et perception de notre identité.

## **Jour 7 : Intégration de mon nouveau moi et célébration dans un autre pays (B, D)**

### Un nouveau moi qui OSE !

Lors d'une cérémonie, nous allons libérer nos croyances limitantes et laisser derrière nous nos ombres et ce qui nous freine. Ce rite est essentiel, afin de laisser place peu à peu au nouveau moi, celui que vous avez découvert en vous tout au long du séjour. Nous visitons concrètement notre nouvelle destination avec le cœur plus léger et l'esprit libéré de toute contrainte structurelle, dans une énergie tranquille. Se laisser aller, et prendre possession de son corps et ses ressentis pour cesser le pilotage automatique.

Durant l'après-midi, nous ferons le point individuellement avec l'aide du coach pour établir notre cercle de vie.

En changeant de pays, on change aussi de culture. Une fois de plus, nous unissons nos talents et la prise de conscience de notre personnalité pour réaliser ensemble notre dîner de célébration avec un sous-groupe qui nous apportera des « antidotes » à ce qui nous bloque, afin d'énergiser une autre partie de soi-même. Un grand moment de célébration de la prise de conscience de qui nous sommes et l'ouverture d'un moi conscient.

## **Jour 8 : Débriefing et retour à Bruxelles (B)**

### Débriefing pour mieux ancrer nos constats et projets

Comme dans tout parcours actif d'évolution de soi et de développement personnel, il est important de faire la part belle aux débriefings, aux échanges et à la mise en commun des apprentissages. Un temps précieux que nous prenons durant la matinée, avant de déjeuner sur la plage et de prendre notre vol de retour.

## » VOTRE ACCOMPAGNATRICE



### **Christine Alexandre**

Christine Alexandre est coach certifiée par l'Institut International de Genève, formatrice, conférencière. Christine Alexandre est à l'origine, avec son époux, d'un concept qui permet à chacun de se retrouver avec soi dans l'instant présent.

Enseignante de formation, Christine Alexandre quitte l'enseignement après 10 ans. Elle crée des voyages pour des entreprises qu'elle accompagne pendant 8 ans. Après de nombreuses années de formation dans le domaine du développement personnel (coaching, maître praticien PNL, analyse transactionnelle, ennéagramme, neurosciences, communication non violente et de nombreuses formations dans le cadre du développement personnel...), à partir de 2007 elle travaille en entreprise, donne des formations et conférences avec la

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

volonté "d'élever" l'humain dans sa vie professionnelle et personnelle et accompagne en coaching des personnes en individuel.

En 2015, elle crée, avec Dominique, son mari, Waouw Travel qui permet d'allier leurs compétences et passions. Ensemble ils créent et accompagnent des voyages d'épanouissement et Christine en anime certains, tout cela dans la même vision : apporter un petit ou grand plus dans la vie de ceux qu'ils rencontrent.

**Be Waouw** voit le jour en 2020, une expérience qui est le fruit d'années de réflexion et de retours d'expériences dans le monde du développement personnel. L'idée d'inviter activement et concrètement les personnes à prendre part à leur développement personnel en dehors des livres et grandes théories dans un voyage à la découverte de nos pépites intérieures est un projet qu'elle a pensé pour toutes les personnes qui ont croisé son chemin et ceux qu'elle rencontrera.

Son maître mot : place à l'action réfléchi en lien avec ce que nous sommes vraiment !

## **i** EN PRATIQUE

Prix du stage de 8 jours / 7 nuits en chambre double ou triple : 1.790 € par personne  
Ce prix ne doit pas être un obstacle à la participation. Si besoin, contactez-nous !  
Acompte à la réservation : 40 % du montant total.  
Nombre de participants limité à 14.

### **Inclus :**

- le vol aller entre Bruxelles et Malaga et le vol retour entre ? et Bruxelles,
- le logement confortable en chambre double pour les couples, en chambre double ou triple partagée pour les solos,
- la demi-pension du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 8,
- toutes les activités et transferts,
- l'accompagnement d'une professionnelle du développement personnel,
- l'accompagnement de Waouw Travel.

### **Non inclus :**

- les autres repas et les boissons,
- les dépenses personnelles,
- l'assurance annulation ou all-in de Touring (en option).

### **Informations et inscriptions :**

Dominique Demey - Waouw Travel - 0475/75.70.77 ou [info@waouwtravel.be](mailto:info@waouwtravel.be)



B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

## » ANNEXE : LES OUTILS DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Les outils de développement personnel que vous aborderez durant cette expérience Be Waouw (animée en présence d'une coach certifiée dans les différentes techniques qu'elle utilise durant l'exercice de sa profession) : l'ennéagramme, l'analyse transactionnelle, la programmation neuro linguistique, les neurosciences, l'intelligence émotionnelle sont introduites dans le stage d'une manière vivante avec quelques bases théoriques qui permettent d'avoir une bonne lecture de l'exploration de soi.

### **L'ennéagramme, outil de découverte de soi**

Nos motivations et nos réactions nous semblent souvent imprévisibles et obscures. Notre propre fonctionnement et ce qui nous anime est la plupart du temps non conscient. L'ennéagramme est basé sur un modèle de fonctionnement de la personnalité humaine qui est entièrement compatible avec les connaissances actuelles de la structure neurologique du cerveau.

L'ennéagramme est bien autre chose qu'une typologie. Il est ouvert à la fois dans le présent et le futur, il classe les mécanismes inconscients qui sont à l'origine de nos attitudes.

Pour la plupart d'entre nous, reconnaître son type dans le contexte vivant de Be Waouw sera une découverte inattendue et fondamentale sur soi-même.

Cette nouvelle connaissance sera le début d'une nouvelle communication avec soi-même et les autres.

L'ennéagramme est un outil dynamique. Nous comprendrons, entre autres, pourquoi nos comportements diffèrent dans diverses situations et ou avec d'autres personnes.

### **L'analyse transactionnelle**

Lors de cette expérience, chaque participant permettra aux autres et inversement de donner l'opportunité d'un effet miroir ainsi qu'une meilleure compréhension de soi dans son rapport aux autres.

Etant en groupe, nous allons explorer l'analyse transactionnelle dans nos rapports avec les autres, nous comprendrons plus facilement et analyserons les différents niveaux de communication entre nous.

Nous proposerons un ensemble théorique (très bref) mais surtout pratique pour comprendre et analyser notre communication dans nos relations et l'améliorer si nécessaire.

## La programmation neuro linguistique

Nous utiliserons durant les processus actifs et les expériences diverses des outils de la PNL.

Soit, un ensemble de techniques de communication et de transformation de soi, qui s'intéressent plutôt à nos réactions qu'aux origines de nos comportements.

La programmation neuro linguistique privilégie le comment au pourquoi, et avec cet outil très intéressant, nous vous proposerons une grille d'observation pour améliorer la perception que nous avons de nous-même.

Son objectif est de permettre de progresser et reproduire ses propres modèles de réussite.

## L'intelligence émotionnelle

Nous allons tout au long de ce parcours chercher à trouver la capacité à accueillir nos émotions et celles des autres. Nous allons pouvoir les utiliser et ce que nous allons comprendre d'elles pour guider nos pensées et actions.

### Une suite de processus à vivre ...

**Une boîte à outils dont la clé réside dans la connaissance de soi.**

**L'amélioration de notre communication et l'utilisation que chacun de nous fait de ses 5 sens avec une meilleure connaissance de soi.**

**Vous repartirez avec des pistes concrètes pour sortir de vos schémas inconscients non porteurs.**

**Le but ultime est de permettre de progresser et reproduire ses propres modèles de réussite, et surtout être en harmonie avec soi même pour faire les bons choix et aller vers le meilleur environnement pour soi en lien avec les autres.**



*B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.*