



# Séjours Oz'Etincelles

## "La Source"

### Mézy sur Seine

2nd semestre 2023

[www.ozalizes.fr](http://www.ozalizes.fr)



# Stage d'écriture

## Ecrire une nouvelle à partir de photos



**AU PROGRAMME** Écrire ensemble et créer une nouvelle.

Trois jours pour écrire une nouvelle, inspirés par des photos qui donnent le fil rouge. Un travail personnel et collectif : l'avancée de la nouvelle est suivie par l'ensemble du groupe.



**LE LIEU** Une demeure de la fin du XIX ème siècle, les pieds dans l'eau en bord de Seine à Mézy sur Seine, dans les Yvelines.



**PÉRIODE** Du jeudi 14 en soirée au dimanche 17 Septembre 2023 (14h00)



### TARIF PAR PERSONNE POUR LA SESSION

=> 250 € / personne - minimum 4, maximum 10 personnes

=> Restauration : Petit déjeuner 8€ TTC + repas fournis par un traiteur ou restaurant à proximité. (16€ TTC par personne et par repas)

=> Paiement solidaire à compter de 100€ pour les 3 jours + don en conscience ( au chapeau) pour l'occupation des lieux en journée comme en nuitée.



### S'INSCRIRE

muriel.janoir@ozalizes.fr - 06 37 47 90 13

anne.ducrocq0106@gmail.com - 06 71 53 27 51



### VOS HÔTES

**Votre animatrice > Anne Ducrocq.** Anne est éditrice et dirige la collection Points Vivre (Seuil) dédiée à l'épanouissement personnel et aux spiritualités. Elle est auteure d'une vingtaine de livres chez Albin Michel, Flammarion, Bayard, La Martinière... Elle anime des ateliers d'écriture réguliers en présentiel et par zoom. Des stages sont proposés tout au long de l'année.

**Votre hôte > Muriel Janoir-Bessioud.** Muriel ouvre sa demeure aux act'cœurs de l'accompagnement en développement personnel, bien-être, art et culture. Elle est convaincue que ces professionnels font le terreau et sont les piliers d'une société citoyenne plus équitable, solidaire en intelligence collective.

Muriel choisit la voie et la nouvelle économie du don et donne corps au donner-recevoir par l'accueil gracieux en sa demeure thérapeutes, praticiens et artistes ainsi que leur public, patients et clients.



# Form'action

## Concevoir, produire et diffuser votre podcast



### AU PROGRAMME

Disposer d'une connaissance suffisante de l'environnement des podcasts et de ses tenants et aboutissants pour en repérer les acteurs, les outils, les process, les conditions de réussite et les écueils à éviter. Acquérir une autonomie suffisante pour se lancer dans la production et la diffusion de podcasts à titre individuel, collectif ou institutionnel.



**LE LIEU** Une demeure de la fin du XIX ème siècle, les pieds dans l'eau en bord de Seine à Mézy sur Seine, dans les Yvelines.



**PÉRIODE** Du samedi 23 au dimanche 24 septembre 2023



### TARIF PAR PERSONNE POUR LA SESSION

980 € HT / personne en financement individuel.

1 280€ HT en financement entreprise / OPCO.

20% de réduction pour les salariés de Coopératives d'Activité et d'Emploi dont Coopaname.

• Hébergement possible en gîte dans les environs ou à demeure (La Source) sur base d'un paiement solidaire s'échelonnant entre 50 et 90 € TTC - Muriel Janoir pour plus d'infos.

=> Restauration : Petit déjeuner offert + repas au restaurant (16€ TTC /pers. et /repas)



### S'INSCRIRE

muriel.janoir@ozalizes.fr - 06 37 47 90 13

olouvet@fantea.fr - 06 62 81 91 08



### VOS HÔTES

#### Olivier Louvet

Homme de radio depuis 1988, Olivier est précurseur dans le domaine du podcast. Dès 2003, il mettait en place sur le site web d'une radio locale qu'il cofondait, des programmes de type « podcasts natifs ».

Parallèlement à la direction d'antenne de cette radio, 77FM, il créait Fantéa en 2004. Au sein de sa marque, il produit de nombreux programmes audios et vidéos diffusés sur le site d'informations régionales 77info.com dont il était éditeur. Olivier est depuis 21 ans animateur sur Nostalgie. Il produit également pour NRJ Group le podcast « les tubes dans la pub ». Depuis Avril 2023, Olivier crée une nouvelle série de podcasts à titre personnel "**Curieuses Découvertes**" disponible sur toutes les plateformes.

**Muriel Janoir-Bessioud.** Muriel ouvre sa demeure aux acteurs de l'accompagnement en développement personnel, bien-être, art et culture. Elle est convaincue que ces professionnels font le terreau et sont les piliers d'une société citoyenne plus équitable, solidaire en intelligence collective. Muriel choisit la voie et la nouvelle économie du don et donne corps au donner-recevoir par l'accueil sur base de paiement solidaire en sa demeure thérapeutes, praticiens et artistes ainsi que leur public, patients et clients.

# Formation à la facilitation de Constellations systémiques et organisationnelles



## AU PROGRAMME

Nourrir les transformations pour soi, pour les collectifs, pour la planète.  
Développer ses compétences professionnelles, ses ressources personnelles  
Dénouer des tensions organisationnelles, booster les projets au service du vivant.



## LE LIEU

Une demeure de la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, les pieds dans l'eau en bord de Seine à Mezy sur Seine dans les Yvelines.



## PÉRIODE

Du 29/09 au 01/10/2023 et du 01/03 au 03/03/2024



## TARIF PAR PERSONNE POUR UN WEEK-END

De 950 € HT à 1 650 € HT en fonction du profil stagiaire. Voir fiche programme sur [www.ozalizes.fr](http://www.ozalizes.fr). Le tarif ne doit pas être un frein à l'inscription. Contacter Suzanne en cas de difficulté financière pour envisager un paiement en conscience.

• Charges eau, électricité, chauffage, petit - déjeuners, frais de ménage – forfait de 260 € / personne pour 6 jours - Déjeuner et dîner au restaurant : 16 € par repas et par personne soit 192 € pour 6 jours. Hébergement : Un don en conscience) est proposé en fin de séjour pour l'hébergement de jour comme de nuit.



## VOS HÔTES :

**Votre animatrice > Suzanne Chatard.** Suzanne est Coach- Facilitatrice et Formatrice en constellations depuis 16 ans. Elle intervient sur le champs professionnel, individuel et collectif depuis 16 ans. Elle développe ses interventions vers l'économie sociale et solidaire et le monde associatif, mais aussi auprès d'entreprises et organisations en recherche sur leur mode de gouvernance, d'économie solidaire et de qualité de vie au travail.

**Votre hôte > Muriel Janoir-Bessioud.** Muriel ouvre sa demeure aux act'cœurs de l'accompagnement en développement personnel, bien-être, art et culture. Elle est convaincue que ces professionnels font le terreau et sont les piliers d'une société citoyenne plus équitable, solidaire en intelligence collective.

Muriel choisit la voie et la nouvelle économie du don et donne corps au donner-recevoir par l'accueil gracieux en sa demeure thérapeutes, praticiens et artistes ainsi que leur public, patients et clients.



# Formation l'Universelle d'Oz'Alizés

Explorer les différentes dimensions de notre intelligence et en mobiliser les ressources insoupçonnées



## AU PROGRAMME

**Matinée 1** : Mobiliser son intelligence adaptative pour faire face aux situations complexes

**Après-midi 1** : Mobiliser son intelligence émotionnelle pour entrer en action

**Matinée 2** : Mobiliser son intelligence relationnelle pour mieux communiquer

**Après midi 2** : Mobiliser son intelligence motivationnelle pour allier talent, performance et plaisir

**Matinée 3** : Repérer et comprendre le surinvestissement émotionnel. Spéciale coach et Managers

**Matinée 4** : Repérer et comprendre le surinvestissement émotionnel

**Matinée 5** : Synthèse. Mettre en lien, en musique et en action l'ensemble des concepts

Journée distancielle semaine suivante : répondre à vos questions et vivre les concepts à travers des études de cas



## LE LIEU

Une demeure de la fin du XIX ème siècle, les pieds dans l'eau en bord de Seine à Mezy sur Seine dans les Yvelines.



## PÉRIODE

5 matinées (8h30-13h) + 2 après-midi supplémentaires pour les coach (14h30-18h00) en présentiel du 7 au 11 octobre et une journée en distanciel le 23 octobre 2023





# Formation l'Universelle d'Oz'Alizés

## TARIF PAR PERSONNE

Le programme grand public comprenant les 5 demi journées de formation en résidentiel sont facturées 1 050 € HT / personne en financement individuel.  
1 650€ HT en financement entreprise / OPCO.

Le programme accompagnants de l'humain/coach/Manager incluant les 2 demi-journées en résidentiel et la journée supplémentaire en distanciel est facturé  
2 150€ HT / personne en financement individuel.

2 350€ HT/personne en financement entreprise : OPCO

40% d'acompte pour réservation => Solde à régler 1 semaine avant le début de la formation

- Hébergement possible en gîte dans les environs ou à demeure (La Source) sur base d'un paiement en conscience - contacter Muriel Janoir pour plus d'informations.  
=> Restauration : Petit déjeuner 8€ TTC + repas au restaurant (16€ TTC /pers. et /repas



## VOS HÔTES :

**Muriel Janoir**, Coach formatrice, fondatrice d'Oz'Alizés : Suite à 20 années au service de la formation et des RH et 6 années à la Direction du développement d'un institut de recherche et formation en sciences du comportement, Muriel accompagne aujourd'hui la connaissance de soi, les transitions de vie et les reconversions professionnelles. Elle s'est spécialisée dans l'accompagnement des personnes hypersensibles.

Muriel ouvre sa demeure aux act'cœurs de l'accompagnement en développement personnel, bien-être, art et culture. Elle est convaincue que ces professionnels font le terreau et sont les piliers d'une société citoyenne plus équitable, solidaire en intelligence collective.

Muriel choisit la voie et la nouvelle économie du don et donne corps au donner-recevoir par l'accueil gracieux en sa demeure thérapeutes, praticiens et artistes ainsi que leur public, patients et clients sur base d'un paiement en conscience.

**Marie Casamayou**, Coach, formatrice : Après une carrière de violoniste et de pédagogue, elle mobilise aujourd'hui ses compétences de coach et de musicienne pour accompagner les personnes à « mieux être, mieux vivre et mieux travailler ».



# Stage Ayurveda



## AU PROGRAMME

Séance de méditation, de partage en groupe, cuisine ayurvédique végétarienne, massages, marche méditative, apprentissage des techniques de respiration profonde et éveil corporel. Atelier "Vos émotions, souvent refoulées et pourtant vos meilleures alliées"



## LE LIEU

Une demeure de la fin du XIX ème siècle, les pieds dans l'eau en bord de Seine, à Mezy sur Seine dans les Yvelines.



## PÉRIODE

Du Vendredi 13 en soirée au dimanche 15 Octobre (18h) 2023



## TARIF PAR PERSONNE POUR UN WEEK-END, REPAS COMPRIS

En chambre individuelle ou partagée : 280 euros TTC / personne toutes charges et repas compris. 30% d'acompte vous seront demandés à la réservation.

> Don en conscience (paiement au chapeau) pour l'occupation des lieux



## S'INSCRIRE

jeremy@consultation-ayurveda.fr / 06 98 27 81 27  
muriel.janoir@ozalizes.fr / 06 37 47 90 13



## VOS HÔTES

**Votre animateur > Jérémy Boyé.** Jérémy est masseur et consultant en Ayurvéda,. Il intervient auprès de particuliers et d'entreprises autour du massage, des soins ayurvédiques, de la gestion du stress et de l'accompagnement du burn-out. Il s'est entouré de nombreux thérapeutes et praticiens du bien-être pour proposer des accompagnements sur mesure et globaux. Il donne également des cours de méditation et de respiration profonde sur Bougival dans les Yvelines.

**Votre hôte > Muriel Janoir-Bessioud.** Muriel ouvre sa demeure aux act'cœurs de l'accompagnement en développement personnel, bien-être, art et culture. Elle est convaincue que ces professionnels font le terreau et sont les piliers d'une société citoyenne plus équitable, solidaire en intelligence collective.

Muriel choisit la nouvelle économie du don et donne corps au donner-recevoir par l'accueil gracieux en sa demeure thérapeutes, praticiens et artistes ainsi que leur public, patients et clients.



**Oz'Alizés : [www.ozalizes.fr](http://www.ozalizes.fr)**

**Muriel Janoir Bessioud : 06 37 47 90 13 - [muriel.janoir@ozalizes.fr](mailto:muriel.janoir@ozalizes.fr)**

**Oz'Alizés est membre de la Coopaname : [www.coopaname.coop](http://www.coopaname.coop)**

**Société Coopérative Ouvrière de Production Anonyme à capital variable RCS Paris 448 762 526 - APE : 7022Z - N°**

**Intracom : FR49 448 762 526**