

« Le Stress Out Voyage nous chamboule et nous incite à une vision et prise en main pour sortir du stress et burn out grâce à un éventail d'outils."

" Un voyage initiatique pour nous ouvrir et introduire de nouvelles techniques et approches et nous permettre de construire notre propre boîte à outils...pour mieux nous connaître, nous retrouver et apprivoiser notre stress".

" C'est un fabuleux voyage à la découverte de soi, un véritable cheminement par étapes. J'ai vécu de belles expériences, des prises de conscience. Ces ateliers ouvrent de nouvelles perspectives, agissent comme un tremplin vers un mieux-être et une meilleure connaissance de soi. J'ai aussi aimé le fait qu'il y ait un fil conducteur entre les 8 ateliers. Le groupe est très porteur, grâce aux échanges on apprend beaucoup sur soi. Bravo et merci à Anne et à sa merveilleuse équipe pour l'organisation de ce riche parcours ! »

Poème de Pascale Van schendel à l'issue de son
Stress Out Voyage en déc. 19 :

J'ai tenu mon énergie au creux de mes mains
J'ai goûté l'odeur silencieuse et douce d'un tout petit grain
J'ai marché dans mon rêve éveillé
J'ai découvert, sur le cercle, neuf personnalités
J'ai senti la musique couler en moi
J'ai été traversée par la Paix, l'Amour et la Joie

Pour la douceur de vos regards
Pour vos mains tendues
Pour mes larmes

Pour la tendresse
Pour l'amitié
Merci

Témoignage d'une participante à
l'atelier Move (Biodanza - écriture)
Stress Out Voyage en Déc. 18

Cartable sur le dos
Cheveux au vent
Retour à la maison

Chemins buissonniers
Pieds dans le ruisseau
Envol d'un canard
Aujourd'hui, elle me dirait:
Reprends le chemin du ruisseau
Sens l'eau le long de tes chevilles
Plonge tes mains
Touche galets et algues
Au loin sonnent les cloches
Oublie le temps
Profite de ce moment
Le ciel et le soleil couchant
Le chant des oiseaux
Le vol d'une première chauve-souris
Le hululement d'une chouette au loin
Reprends ton chemin
Un ver luisant
Prends ton temps
Sans peur du grondement



« J'avais, en sortant, un réel besoin de mettre cet atelier en mouvements par les couleurs, d'en garder la trace. J'avais dansé! »

Merci à ces personnes pour ces magnifique cadeaux !