



# RANDO-EMERGENCE

Chemine avec ta tête, ton corps et ton cœur vers plus de clarté intérieure



**Et si tu t'offrais un espace-temps pour marcher, respirer, ressentir, échanger... et clarifier ce qui émerge en toi ?**

## Une expérience immersive

Nous te proposons une expérience immersive en pleine nature, où la randonnée devient un moyen de cheminement intérieur et de partage collectif. Une parenthèse dans les Vosges pour prendre du recul, cultiver l'alignement entre ton corps, ta tête, et ton cœur, et nourrir ta clarté intérieure.

**Pour qui ?** maximum 8 personnes

- Des adultes qui veulent se connecter à ce qui vibre au fond d'eux-mêmes, au service de leur vie et du monde ...
- ... qui ont envie de s'offrir un moment de mise au vert, d'introspection et d'échange ...
- ... et qui sont prêts à randonner 3 à 5 heures par jour (sans rechercher la performance sportive).

## Pourquoi la randonnée ?

- La randonnée enclenche un processus où notre inconscient chemine à son rythme. Nous ne pouvons pas savoir à l'avance ce qui va émerger ni quand.
- Il est scientifiquement prouvé que le changement d'environnement et d'habitudes oblige le cerveau à activer d'autres chemins neuronaux, ce qui facilite l'émergence de prises de consciences et de nouvelles idées.
- La nature et l'activité physique mobilisent notre corps, stimulent nos sens et une meilleure oxygénation du corps, ce qui génère de l'apaisement, du ressourcement, un sommeil de qualité... et donc plus de clairvoyance intérieure.
- La libération d'espace mental permet l'émergence de nouvelles choses.
- Les outils d'accompagnement visent à maximiser ces processus internes.
- Les bénéfiques et les émergences continueront au-delà du séjour.



Il s'agit donc de venir se ressourcer et de faire confiance au processus et ensuite... il n'y a plus qu'à récolter ;-)

## Ce qui va émerger



- **Une clarté renouvelée** sur tes choix et ton chemin de vie.
- **Un alignement renforcé** entre ta tête, ton cœur et ton corps.
- **Des prises de conscience profondes** sur ce qui est prêt à bouger en toi.
- **Un sentiment d'ancrage et de confiance** en tes ressources intérieures.
- **Des liens et des partages authentiques**, portés par une dynamique de soutien mutuel.
- **Des projets concrets** nourris à l'intelligence collective.
- **Un nouvel élan pour passer à l'action**, avec plus de légèreté et de fluidité.



## Comment ?

Un savant mélange de différentes activités choisies chaque jour en fonction de ce qui se vit au niveau individuel et de ce qui émerge au niveau collectif:

- De la randonnée (3 à 5 h/jour, différents niveaux de difficulté, il faut juste une condition physique correcte).
- Une alternance de moments seul, en binômes, en petite groupes et en équipe, pour une triple reconnexion à soi, aux autres et au vivant.
- Des apports théoriques avec applications pratiques.
- Des séances de co-développement.
- Des moments de convivialité et de célébration, et des temps libres aussi.
- Chaque soir : une relecture de la journée, des apprentissages et des besoins de chacun.
- Possibilité de coaching individuel par les deux facilitateurs.

## Avec qui ?

### Damien DALLEMAGNE

Catalyseur de transformation et déclencheur de conversations essentielles.  
 Consultant et coach dans le milieu des entreprises depuis 30 ans.  
 Passionné de questionnements et de processus structurants.



### Gaëlle DUPONT

Coach en libération de potentiel et en leadership authentique.  
 Débusqueuse de blocages intérieurs.  
 Animatrice de randonnée.



### Un duo à votre service

Des talents et des personnalités complémentaires.  
 Tous deux passionnés par la randonnée et l'humain.  
 Notre base commune : le LovelnBusiness.



## Combien ?

- €110/jour en chambre double (€130/jour en chambre simple) pour pension complète et location de la salle.
- Réduction 10% si séjour de 5 jours. Non-compris: transport et extras
- Rémunération des 2 animateurs: prix libre et conscient choisi par chaque participant à la fin de son séjour, en fonction des bénéfiques ressentis.

## Où et quand ?

**2, 3 ou 5 jours, du lundi 5 mai à 17h au samedi 10 mai 2025 à 17h**

Possibilité d'arriver ou repartir le jeudi 8 mai à 17h. *Autres dates possibles (à discuter avec les organisateurs).*

Aux 4 Vents à Namonchamp dans les Vosges (France) [www.vosges4vents.com](http://www.vosges4vents.com)

Piscine couverte, terrain de pétanque, parc de 7 ha.

Chambres individuelles ou doubles.

Pension complète et espace dédié.



## Renseignements et inscriptions