



**HAPPY STAGES 2020**

*Moi d'abord !*

Un temps pour Vous, rien que pour Vous

**DU 16 AU 18 OCTOBRE 2020**

**DANS UN CADRE NATUREL D'EXCEPTION  
AU COEUR DES VOSGES**

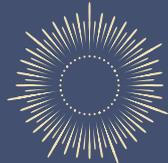
*Authenticité - Simplicité - Bienveillance - Joie*



Courir après le temps, se sentir débordé, faire pour les autres, avec les autres ...

Nous vous proposons un espace pour vous arrêter, respirer, lâcher-prise.  
Un espace pour vous ressourcer, vous (re)découvrir, accueillir vos émotions et vous autoriser à être pleinement vous-même, tout simplement.

Dans un petit groupe (8 à 10 participants maximum), nous vous accompagnons sur ce chemin de pause et de liberté, combinant moments d'introspection et de partages, de profondeur et de légèreté, au rythme de vos envies.



## QU'EST-CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT CES 3 JOURS ?

*Le programme vous sera dévoilé à votre arrivée, pour vous permettre de lâcher-prise ! Notre malle à outils est riche et diversifiée, notre imagination sans borne. Nos propositions d'ateliers s'adressent aussi bien à votre esprit qu'à votre cœur, votre intuition et votre corps, en fonction de vos besoins, de vos envies.*

## OÙ SE DÉROULE LE STAGE ?

*Vous serez accueillis dans un magnifique havre de paix, entouré de nature. RDV au chalet La Marcairie à Muhlbach sur Munster, cottage chaleureux et design, à la vue panoramique, à 1h15 de Strasbourg. Sauna et jacuzzi sont à votre disposition.*

## QUELLE EST LA DURÉE EXACTE ?

*Nous vous attendons sur place le vendredi 16 octobre à 10h.  
Le départ se fera le dimanche 18 octobre à 16h.*

## COMBIEN ÇA COÛTE ?

*Le tarif de cet Happy Stage est de 550€ TTC par personne pour les 3 jours. Il inclut l'hébergement, l'ensemble des repas, les ateliers et le linge de maison.*

Plus de détails & d'informations dans le bulletin d'inscription

## ILS L'ONT VÉCU ...



*Ce stage est une véritable bulle de douceur ! Natacha et Marija sont tout simplement adorables, elles ont su immédiatement créer un climat de confiance et de chaleur et nous sommes tous repartis avec une étincelle en plus dans le regard...*

*Sandra*

*Ce fut une expérience très riche. Elle m'a beaucoup apportée, humainement, moralement, physiquement ! J'en suis ressortie grandie et j'apprends à penser à moi d'abord :) Je savoure chaque instant. Un grand merci à nos deux coachs qui ont été exceptionnelles et au groupe qui a été formidable.*

*Carine*

*Une parenthèse enchantée, une bulle de pur bonheur partagé entre de belles personnes, qui partagent les mêmes envies de bien-être dans leur vie. Un stage animé par deux superbes coach au top!*

*Régis*

*Un stage surprenant où l'on passe du rire aux larmes, de nos maux à la douceur des convives et coachs. On ne s'attend pas à vivre ces moments qui feront que le retour à la réalité est après moins évident. Mais les coachs sont là pour (bien)veiller au(x) grain(s) et faciliter ce retour. Nous sommes repartis la besace pleine de beaux souvenirs, de belles leçons, et une énergie forte et douce à la fois pour mieux appréhender nos vies.*

*Fatiha*

*C'est sans aucun doute la plus belle et la plus intense expérience humaine collective qu'il m'ait été donné de vivre. L'important étant, à mon sens, de venir sans préjugés et de vivre chaque seconde à 200%*

*Antoine*

*Je n'en ai rien à faire de ce que vous pensez de moi.  
Moi je ne pense pas du tout à vous.*

*Coco Chanel*

*Natacha ADLER*

*Équilibre - Lâcher-prise - Sens*

*Coach certifiée & formatrice - 25 ans d'expérience*

*Passionnée de rencontres avec soi, les autres, mais aussi  
avec un plat de spaghettis et un partenaire de tennis*



*Marija NIKOLENDZIC*

*Bien-être - Résilience - Authenticité*

*Formatrice, coach engagée - 15 ans d'expérience*

*Mordue de la vie, du chocolat noir et de la musique tzigane*

**Pour toutes questions :**  
**[contacteterego.fr](http://contacteterego.fr)**

HAPPY STAGE

*Moi d'abord !*

**MON INSCRIPTION**

Au stage Moi d'Abord du 16 au 18 Octobre 2020

Nom .....

Prénom.....

Adresse complète

.....

Téléphone ..... Portable

.....

E-Mail

.....

.

Date et lieu de naissance

.....

Activité professionnelle

.....

---

Comment avez-vous connu ce stage « Moi d'Abord » ?

.....

.....

.....

Qu'est-ce qui vous donne envie de participer à ce happy stage « Moi d'Abord » ?

# Moi d'abord !

.....  
Avez-vous suivi d'autres stages de développement personnel ? .....

Si oui, lesquels et quand ?

.....  
.....  
.....  
.....

*Les questions suivantes sont strictement personnelles et confidentielles.  
Vos réponses nous sont utiles pour mieux vous connaître et nous permettre de mieux  
préparer votre stage.*

Avez-vous des allergies ou des intolérances alimentaires ? OUI/NON

Si oui, lesquelles :

Suivez-vous un régime alimentaire particulier ? OUI/NON

Si oui, lequel :

Suivez-vous un traitement médical ? OUI/NON

Si oui avez-vous besoin que nous mettions en place un protocole spécifique pour vous ?

*Toutes les chambres sont confortables, elles sont toutes équipées de deux lits séparés et  
d'une salle de bain et WC commune ou individuelle.*

Souhaitez-vous partager votre chambre avec une personne précise ? OUI/NON

Si oui, à préciser :

En quelques mots, comment définiriez-vous votre état d'esprit actuel par rapport à votre  
vie ?

HAPPY STAGE

*Moi d'abord !*

Si vous le souhaitez, n'hésitez pas à nous ajouter d'ores et déjà quelques mots sur vous et vos besoins, pour nous permettre d'apprendre à vous connaître :

*A nous à présent ; les informations pratiques !*

Nous avons le plaisir de vous accueillir :

« Moi d'abord » : du Vendredi 16 Octobre au Dimanche 18 Octobre 2020

**HORAIRES :**

Arrivée prévue à 10h00 sur place (16/10/20)

Départ prévu à 16h00 (18/10/20)

**LIEU :**

Le chalet LA MARCAIRIE – Cottage MUHLBACH SUR MUNSTER

Très beau chalet avec vue panoramique dans la plupart des chambres et dans le lieu de vie.

**TRANSPORTS :**

Le transport au chalet est à votre charge. Des possibilités de co-voiturage pourront être mises en place en fonction des demandes.

- Le temps de trajet de Strasbourg environ 1 h 30
- Pour les stages en hiver : prévoir des pneus neige selon la météo

**SUGGESTION DE VETEMENTS :**

- Vêtements confortables et douillets
- Plaid
- Nécessaire de toilette
- Chaussure de marche

HAPPY STAGE

*Moi d'abord !*

**TARIF :**

*Prix de base du séjour* : 550 € par personne tout compris pour les 3 jours : les ateliers du stage, l'hébergement, le linge de maison, les repas.

Merci de nous verser un acompte de 50% soit 275€ avec votre bulletin d'inscription rempli et de nous verser le solde pour le 05 Septembre 2020.

*Tarif entreprise* : 1 100€ TTC (non soumis à la TVA) par personne tout compris pour les 3 jours : stage, hébergement, linge de maison, repas. Possibilité également d'une convention de formation si vous le souhaitez.

*PAIEMENT* : Nous vous demandons d'adresser un chèque de 275€ à la réservation à l'ordre de TEREKO-Natacha ADLER, par chèque ou espèces ou par virement. Pas de carte bancaire.

Possibilité de payer le stage en plusieurs fois. (Nous contacter)

En cas d'annulation du stage de votre part jusqu'à un mois avant le démarrage, votre règlement vous sera restitué dans son intégralité. Si vous annulez entre 10 jours et un mois avant le stage, une retenue de 50% de la totalité sera effectuée. En dessous des 10 jours, l'intégralité du prix du stage sera encaissée.

**ADRESSE DE FACTURATION :**

TEREKO- Natacha ADLER : 35 rue Goethe 67000 Strasbourg

Pour toutes questions, n'hésitez pas à nous joindre

par téléphone : 06 23 36 49 91 ou par mail : [natacha.adler@tereko.fr](mailto:natacha.adler@tereko.fr)

Au plaisir de vous accueillir au « HAPPY STAGE MOI D'ABORD » rien que pour vous !

**Natacha ADLER**



**Marija NIKOLENZIC**

