

STAGE « OSER FAIRE ENTENDRE SA VOIX »

L'alliance inédite de l'équicoaching et du coaching voix

Samedi 24 janvier 2026 à MELAY (71340)

I
P
O
C
A
M
P
U
S



POUR QUOI ?

- Utiliser votre voix et votre corps pour vous affirmer sans vous imposer
- Décrypter vos émotions et en faire des alliées au service de l'affirmation de soi
- Exprimer sereinement qui vous êtes

POUR QUI ?

- * Vous avez du mal à vous affirmer
- * Vous ne vous sentez pas entendu(e) ou vous vous sentez transparent(e)
- * Vous faites passer les autres avant vous
- * Vous ne savez pas dire non
- * Vous avez du mal à affirmer vos besoins, vos envies, ou à formuler des demandes
- * Vous avez l'impression de subir les événements
- * Vous manquez de confiance en vous
- * Vous avez du mal à faire confiance
- * Vous vous trouvez trop autoritaire, agressif(ve), ou constamment en train de crier
- * Vous avez du mal à dire "je"
- * Vous vous oubliez, pensez que "ce n'est pas grave" et prenez sur vous
- * Vous vous sentez souvent submergé(e) par vos émotions....

Si vous vous reconnaissez dans une ou plusieurs de ces phrases, vous êtes au bon endroit ! Identifier vos difficultés est la première étape vers une affirmation de soi saine et respectueuse, pour nourrir la relation à vous-même et aux autres.

QUEL PROGRAMME ?

- Comprendre le fonctionnement de l'instrument voix
- Explorer les possibilités de la voix
- Se reconnecter à ses sens et ses émotions
- Affirmer ses besoins, ses envies et faire des demandes claires
- Poser ses limites et respecter celles des autres
- Découvrir, affirmer et assumer votre leadership personnel

COMMENT ?

- Une journée co-animée par 2 coachs certifiées
- Une alternance de temps théoriques et pratiques autour de la voix et au milieu des chevaux
- Des expérimentations collectives et individuelles

MODALITÉS PRATIQUES

Horaires : 9h – 17h

- 8h45 : Accueil
 - 12h30 à 13h30 : Déjeuner tiré du sac, pris en commun
- > Prévoir une tenue confortable et non salissante, adaptée à la météo + des chaussures fermées + gourde
- > Aucune connaissance des chevaux n'est requise, tout a lieu à pied, on ne monte pas à cheval

Tarif : 120 € la journée de stage

Ce tarif inclut l'animation de la journée + boissons chaudes et froides + viennoiseries

Inscription et règlement par billetweb :

<https://www.billetweb.fr/stage-osser-faire-entendre-sa-voix>

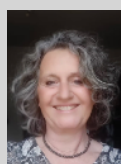
Nombre de places limité à 12



INTERVENANTS



Béatrice Jeuffroy est coach voix, comédienne et chanteuse. Elle accompagne les professionnels et les particuliers dans l'amélioration de leur prise de parole. Les techniques qu'elle utilise sont issues du théâtre, du chant et de la respiration, et permettent de développer la confiance en soi et la présence. Ses accompagnements sont centrés sur l'écoute, la bienveillance et l'épanouissement personnel.



Anne Peudecoeur est coach professionnelle certifiée, équicoach et formatrice. Elle accompagne les particuliers, les entreprises et les collectivités de la région Auvergne Rhône-Alpes à devenir acteurs de leur évolution et de leur croissance par des approches expérientielles innovantes et impactantes assistées par les chevaux.

Des questions ? Contactez-nous !



ACCÈS ET CONTACTS

Ma Voix est Libre

Béatrice Jeuffroy

mavoixestlibre@gmail.com

06 12 08 12 52

Ipocampus

Anne Peudecoeur

ipocampus.formation@gmail.com

06 58 07 74 71

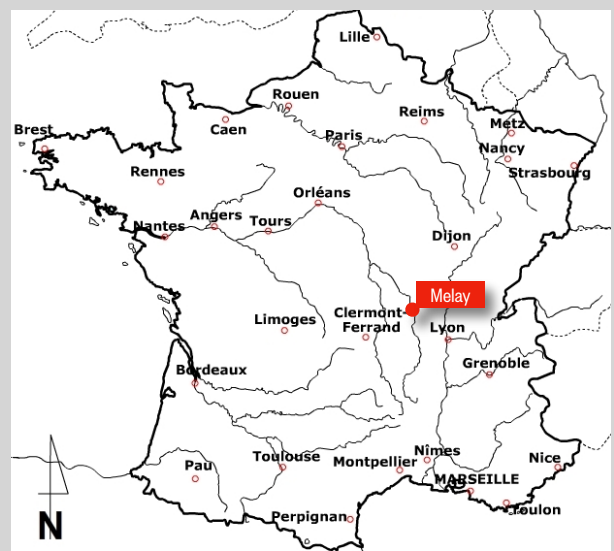
Les Traits d'Union
1016 chemin de la Grie
71340 Melay

1h30 de Lyon

1h30 de Clermont-Ferrand

2h de Dijon

4h30 de Paris



<https://www.mavoixestlibre.fr>



<https://www.ipocampus.fr>

<https://www.facebook.com/lestraitsdunion71340>