



SEMINAIRE HUMAN LEADER

« Au cœur de la Présence »

5 JOURS DE TRANSFORMATION AU COUVENT DE DURAVEL
Du 30 juin au 4 juillet 2025

Ce séminaire est animé par Sandra SADAT
25 ans d'expérience en tant que coach et thérapeute

sandra.sadat@human-leader.com
+33 6 07 75 40 08

Présentation :

Le séminaire "**Au Cœur de la Présence**" est une immersion profonde dans l'exploration de soi et la reconnexion à son essence véritable.

Dans un lieu exceptionnel et au sein d'un cadre chaleureux et bienveillant, ce parcours nous invite à nous défaire des peurs et conditionnements qui limitent notre épanouissement pour retrouver notre sérénité et notre joie naturelle.

Ce module constitue la **2ème étape** d'un parcours de transformation, faisant suite au Module 1 : "Développer votre leadership et oser la confiance".

Il s'appuie sur un travail de **libération émotionnelle, de réconciliation avec le passé et de connexion à son être profond**.

L'objectif est d'expérimenter la **pleine présence** qui est la seule voie vers un bonheur authentique et durable.

Dans cet espace d'intensité et de profondeur, vous explorerez une manière de transcender le petit "moi" tourmenté et agité pour toucher à la paix et à la « joie sans raison » du "plus grand" en soi.

Dans le "présent" ainsi offert, il s'agit de vivre la liberté d'être pleinement qui nous sommes.

Pour ce faire, nous utiliserons une **vaste palette d'outils créatifs** (danse, chant, peinture), **psychologiques et spirituels**, au sein d'un processus progressif et impliquant.

Des temps de **marche, de piscine et de sauna** permettront de se ressourcer entre les temps d'activités.

Ce module est réservé à **12 personnes ayant déjà suivi le Module 1 : « Leadership et confiance ».**

Il se déroulera du **lundi 30 juin au vendredi 4 juillet 2025 au couvent de Duravel.**

Objectifs du séminaire :

Les objectifs du séminaire sont de :

- **Se libérer des ressentis négatifs**, des tensions corporelles, des croyances limitantes et des schémas répétitifs,
- Identifier et libérer ses **peurs et résistances** face à l'instant présent.
- Faire la **paix avec son passé**.
- Développer une capacité d'**accueil face à ce qui** est et un état de paix intérieure et de confiance en la vie.
- Se relier à son **essence profonde**.
- Intégrer des **rituels et pratiques** pour ancrer la **présence** comme un art de vivre au quotidien.

Méthode pédagogique :

Notre approche utilise une pédagogie innovante incluant des **moments de parole consciente, des méditations, des visualisations, des exercices mettant en mouvement le corps, des mises en situation, des pratiques dans la nature, des temps d'exploration créatifs à travers la danse, le chant et la peinture intuitive et des rituels de libération émotionnelle et de guérison**, ceci, dans le but de permettre une transformation intérieure durable.

Cette pédagogie progressive et originale permettra à chacun de vivre ce processus dans la confiance, en utilisant la dynamique du groupe pour favoriser les prises de conscience et les changements.

Les questions abordées :

- Quelle est la **peur la plus profonde** qui m'empêche de vivre pleinement, et quelles résistances ai-je face à l'instant présent ?
- Comment **me libérer des ressentis négatifs** qui se manifestent dans mon corps ?
- Comment **accueillir une sensation** pour lui permettre de se dissoudre naturellement ?
- Quels sont les **manques et besoins de l'enfant** que j'ai été vis-à-vis de mes parents, et comment puis-je les exprimer pour me libérer des fardeaux émotionnels ?
- Quelles **qualités et ressources de moi enfant** puis-je intégrer pour retrouver ma spontanéité et ma liberté ?
- Suis-je prêt(e) à **me libérer de la rancœur et de la culpabilité** que j'ai gardées en moi ?
- Comment me relier à cet **espace de flow**, où le mental se tait, afin de laisser la créativité et la magie se manifester pleinement ?
- Comment développer ma capacité à **accueillir ce qui est**, et cultiver un état de **Présence profonde** ?

- Quels **rituels ou pratiques** puis-je adopter pour ancrer la Présence dans mon quotidien et vivre en paix ?

Ce que vous allez vivre :

Voici un échantillon non exhaustif de ce que vous allez vivre :

- Une **AUM Méditation de Veeresh** pour explorer et intégrer une très large palette de ressentis émotionnels.
- **Un rituel de réconciliation avec nos parents et de reparentage** pour se donner l'amour et le soutien dont nous avons manqué.
- L'**activation des ressources de son Enfant Intérieur** pour retrouver joie, créativité et élan vital.
- Des **constellations systémiques** pour éclairer les dynamiques familiales et retrouver sa juste place.
- Des **pratiques écospirituelles** en connexion avec la nature.
- Des **méditations actives d'Osho** pour transformer son énergie et apaiser le mental.
- Du **chant intuitif** pour exprimer la voix de son âme.
- Des **rituels dans la chapelle** pour guérir de ses peurs profondes dans un espace sacré de lumière et de paix.
- Une **exploration en dyade** : « **Qui suis-je ?** » pour se dépouiller de nos identifications et toucher notre essence.
- Un temps de **peinture intuitive** pour exprimer l'invisible en peignant son âme.
- Un **concert méditatif de Hanpan dans la chapelle** pour s'abandonner à l'instant et s'élever spirituellement.
-

Un lieu inspirant pour un voyage transformateur :

Nous aurons le privilège de nous retrouver dans un lieu inspirant **Le Couvent de Duravel - Espace Présence.**

Situé sur le chemin de **Compostelle**, près d'Agen, ce cadre naturel offre :

- **Un couvent empreint de sérénité.**
- **Un espace de pratiques dédié.**
- **Une chapelle vibrante d'énergie.**
- **Une piscine et un sauna** pour la détente.

En soirée, nous vivrons ensemble **des rituels, des cérémonies et des voyages sonores dans la chapelle** pour ancrer nos expériences de transformation.

Découvrez ce havre de paix ici : [Espace Présence - Couvent de Duravel](#)

Modalités d'inscription :

Un **entretien préalable** est requis avant toute inscription afin de vérifier l'alignement avec votre cheminement personnel.

Tarif du séminaire : le tarif reste inchangé par rapport au Module 1 malgré l'animation de 4 soirées.

- **Entreprises et financement par organismes** : 3 000 € HT
- **Indépendants** : 2 500 € HT
- **Particuliers** : 900 € TTC
- **Hébergement, repas et pauses** : entre 90€ et 110€ par jour (selon la chambre choisie - chambres partagées de 2 ou 3 lits).

L'intervenante : Sandra SADAT

Sandra SADAT est **coach, superviseur de coach et thérapeute.**

Elle a accompagné plus de 1.000 leaders à travers des expériences de transformations uniques.

Ingénieur et sociologue de formation (Ecole Polytechnique Féminine, puis Institut d'Etudes Politiques de Paris – formée par Michel Crozier), elle a tout d'abord travaillé au sein du groupe l'OREAL et de différents cabinets de conseil (Accenture, IDRH, Alexandre Tic, ...).

Elle est maître praticien en PNL, formée à diverses approches (Analyse Transactionnelle, approche systémique de Palo Alto, neurosciences avec le Dr. Joe Dispenza, Emotional Freedom Techniques, Implicit Carrer Search, hypnose ericksonienne, ...) et certifiée à l'Elément Humain par Ethan Schutz.

Elle a créé l'approche Human Leader afin de donner l'opportunité aux managers de transformer l'entreprise à travers leur propre changement.

Sa mission : mettre l'Humain au cœur de la performance des entreprises en se centrant sur les notions fondamentales de confiance, d'ouverture et de responsabilité.

Les séminaires inter-entreprises Human Leader qu'elle anime depuis 19 ans rencontrent un succès grandissant auprès des entreprises et de leurs dirigeants, conscients du levier essentiel du potentiel humain.

En 2013, elle a co-écrit le livre **L'entreprise Humaniste** aux Editions Ellipses.

*Je me réjouis de partager avec vous ce voyage **au cœur de la Présence** et de co-créer ensemble un espace de transformation profonde.*