POUR LES PROFESSIONNELS

Orienter vers Une Escale

Quelques jours pour sortir du quotidien, ralentir et se ressourcer.

UNE ESCALE, EN QUELQUES MOTS

Un temps de récupération où tout est pensé pour permettre de souffler.

Un lieu privatisé, un petit groupe et une chambre individuelle pour chacun. Les repas et l'organisation sont pris en charge : rien à prévoir, rien à gérer.

Des activités sont proposées, sans être imposées. Chacun peut participer, rester au calme, faire une sieste... ou dormir s'il en ressent le besoin.

Ici, se reposer fait partie du programme. Dormir aussi.

QUAND EN PARLER ?

Quand une vraie coupure devient nécessaire.

- Fatigue qui s'installe et récupération difficile
- Surcharge professionnelle ou personnelle
- Période de forte sollicitation ou de transition
- Besoin de prendre du recul

DEUX FORMATS

Escapade — 3 JOURS

Faire une vraie coupure, ralentir et récupérer.

Ancrage — 6 JOURS

Prendre davantage de temps pour récupérer et retrouver des repères.

DANS LES DEUX FORMATS

MAISON PRIVATISÉE	CHAMBRE INDIVIDUELLE	PETIT GROUPE	ACTIVITÉS FACULTATIVES
à moins de 3h de Paris	un espace à soi	7 à 9 personnes	proposées, jamais imposées

COMMENT ORIENTER ?

01 — EN PARLER

Transmettre cette fiche ou le site.

02 — DÉCOUVRIR

La personne découvre les séjours et leur cadre.

03 — CHOISIR

Elle prend contact ou réserve si elle le souhaite.

Une question avant d'orienter ? Échangeons.

Emma Angamand

Ergonome - prévention des risques professionnels

06 25 11 85 98

Emma@UneEscale.fr

www.uneescale.fr