



# SÉJOUR DE FORMATION SUR L'IMAGE DE SOI À COURCHEVEL

4 AU 8 DECEMBRE 2023

PAR LES SOEURS  
JULIE MACE & SOPHIE RAYNAUD





Sophie

*Le début de notre histoire, il y a 20 ans à Courchevel.*

Julie

## QUI SOMMES NOUS

Julie et Sophie, deux soeurs, qui ont décidé d'allier leurs deux chemins d'évolution ainsi que leurs parcours professionnels pour vous offrir la possibilité de vivre un séjour de formation image de Soi à Courchevel.

Pourquoi Courchevel? Car ce lieu est chargé de notre histoire. C'est dans ce lieu unique que nous nous sommes retrouvées à la perte de notre père. Une fin tragique mais le début d'un long chemin de reconstruction, le chemin de notre véritable existence. Un lieu où nous avons rencontré nos maris et des amitiés précieuses. Un lieu qui résonne de l'énergie de notre histoire personnelle et familiale, un lieu qui inspire et qui transforme.

Ce projet de séjour que nous vous proposons a pris naissance 20 ans exactement après le début de notre cheminement. 20 années d'expérience dans le domaine de l'hôtellerie et de la restauration de luxe pour Sophie , et 20 années dans le domaine de la formation image de Soi pour Julie.



Julie

Accompagner des personnes à se (re)découvrir et à apprendre à se connaître pour se valoriser au mieux grâce aux outils de l'image est apparu comme une évidence. C'est ainsi que JBM consulting est né. Ce métier rallié aujourd'hui à mes 44 ans d'expérience de vie, m'ont permis de me développer, de m'épanouir et de me passionner pour l'amour de soi et des autres.

Je suis maman de 3 enfants, coach et formatrice en conseil en image de Soi mais aussi une femme qui a à cœur de créer des espaces où chacun se sente entendu, vu et accompagné.

Suite à mon histoire personnelle, mon parcours en sociologie, ressources humaines et communication, j'ai eu envie de me lancer, de m'exprimer à travers la création d'un projet qui ait du sens.



Sophie

L'art de recevoir, d'accueillir, de créer des expériences m'anime depuis toujours. Aujourd'hui je vous offre l'opportunité de vivre un voyage intérieur en vous transportant dans un univers unique.

Je suis maman d'une fille, propriétaire de biens de luxes et une femme pleine de vie et de ressources.

Après avoir passé plusieurs années dans l'hôtellerie et la restauration combiné avec tout ce que la vie m'a amené à vivre sur le plan personnel, j'ai l'immense plaisir aujourd'hui d'offrir une possibilité d'évasion et de bien-être à travers les différents biens que je possède à Courchevel.

Ce projet est la naissance, l'aboutissement de qui nous sommes aujourd'hui.



## LE LIEU

### Chalet Tahoe, Courchevel 1850

Nous sommes heureuses aujourd'hui de vous ouvrir les portes du chalet de Sophie, niché au coeur du village de Courchevel 1850, pour partager avec vous une expérience immersive et transformatrice lors d'un séjour de 5 jours dédié à l'image de soi et à la confiance en soi.

Ce lieu d'exception peut accueillir 16 personnes et est équipé de 8 somptueuses chambres, d'une piscine intérieure chauffée, d'un spa, d'un hammam, d'une salle de massage et d'une salle de sport et de cinéma.

C'est l'endroit rêvé pour vous retrouver loin de tout et surtout pour prendre soin de vous.



# FORMATION EN IMAGE DE SOI

4 AU 8 DECEMBRE 2023

*"Le look n'est pas une question d'âge, ni de taille, ni de poids, mais tout simplement d'allure, de logique et d'harmonie" - Julie*

Après 20 ans de formation et d'accompagnement de nombreuses femmes, je me réjouis à l'idée de partager mon expérience et mon écoute durant ce séjour privilégié avec vous.

Dans une ambiance chaleureuse et décontractée, je souhaite vous transmettre la maîtrise des **techniques de valorisation de l'image** (colorimétrie- morpho visage morpho style - auto maquillage-codes vestimentaires) pour **renforcer votre image** pour une meilleure estime et **confiance en soi** et/ou pour **exercer le métier de Conseiller en Image de Soi**. Je veux vous aider à **libérer votre potentiel** et valoriser votre personnalité.

En plus de l'enrichissement personnel et professionnel, vous profiterez également de l'**environnement magnifique** de Courchevel. Des paysages à couper le souffle, des moments de détente et de ressourcement, créant ainsi un **équilibre parfait** entre **développement intérieur** et **bien-être extérieur**.

Que vous soyez un **professionnel**, un **particulier** ou un **salarié**, cette formation est faite pour vous.

# PROFESSIONNEL

Notre formation professionnalisante de Conseil en Image de Soi est destinée à toutes celles qui souhaitent accompagner des personnes à se découvrir et à se révéler.

Que vous soyez en reconversion ou cherchiez à diversifier votre activité professionnelle, cette formation est faite pour vous. Elle s'adresse à tous profils professionnels, coiffure, esthétique, prêt à porter, aide soignante, thérapeute, coach de vie, particuliers en reconversion etc. car l'Image de Soi nous concerne toutes.



# PARTICULIER

Que vous soyez en recherche de connaissance de soi et de confiance en soi, cette formation Conseil en Image s'adresse à vous.

Relevez le défi de mieux vous connaître et de vous découvrir pour révéler votre authenticité.



# ENTREPRISE

Le coaching en Image de Soi guide vos collaborateurs dans l'adoption d'une nouvelle image professionnelle en adéquation avec leur personnalité, mais aussi les valeurs et la communication de votre entreprise.

A travers ce séjour, vous pourrez améliorer la cohésion, la motivation, le bien-être et la performance de vos équipes.



En cultivant la diversité des profils, nous cherchons à rendre cette expérience enrichissante. Au cours de ce séjour, vous serez **entourées de femmes inspirantes** qui partagent les mêmes aspirations que vous. Vous aurez l'occasion de **créer des liens profonds**, de partager vos expériences et de vous connecter avec des individus qui **comprennent votre parcours**.

Notre **programme complet** comprend des ateliers interactifs, des séances de coaching individuel, des exercices de développement personnel et des activités de groupe conçues pour stimuler votre croissance personnelle et professionnelle.

Vous découvrirez des techniques de communication efficaces, des conseils de style personnalisés et des stratégies pour cultiver une présence charismatique.

# PROGRAMME

## JOUR 1



### FORMATION | 9H30 - 12H30

- Qu'est-ce que le Conseil en Image ?
- Reprendre confiance par la conscience de l'image de soi

#### MODULE 1 : LA COLORIMÉTRIE

- L'influence des couleurs sur notre apparence générale et notre perception de nous-mêmes
- Un moyen puissant d'exprimer notre personnalité et nos émotions
- La théorie des saisons
- Séance de colorimétrie
- Technique du Draping
  - Mise en pratique en groupe (pour soi et vos clients)
- La découverte des palettes de couleurs
  - Conseils et astuces cheveux, vêtements, maquillage et accessoires

➔ Espace d'échanges sur nos préférences et nos expériences en matière de couleurs

- La psychologie des couleurs et leur symbolique

➔ Espace d'échanges sur nos préférences et nos expériences en matière de couleurs  
Expérience interactive / prise de conscience individuelle - regard sur Soi - regard sur les autres - apprentissage mutuel - renforcement des compétences

### DEJEUNER | 12H30 - 13H30

### FORMATION | 13H30 - 17H30

#### MODULE 2 : LE MORPHO VISAGE

- Développer une meilleure compréhension de votre visage et de vous-même
- La découverte des différentes formes de visage et fronts femme et homme
  - Mise en pratique (pour soi et vos clients)
  - Conseils et astuces : coupes, coiffures, encolures, lunettes, bijoux, cols de chemise, noeuds de cravates

➔ Permettre de vous présenter de manière authentique, cohérente et en confiance que ce soit dans votre vie professionnelle, sociale ou personnelle





# PROGRAMME

## JOUR 3



### FORMATION | 9H30 - 12H30

➔ Déterminer votre style dominant et secondaire pour mieux comprendre votre personnalité et vous présenter de manière authentique.

- Qu'est ce que le style ?
- L'étude de vos styles
  - Test de style
  - Mise en pratique
- Trouver l'équilibre entre ses styles pour être soi même
  - Conseils et astuces Tour de table
- L'étude de votre garde robe
  - La roue d'activités : mise en situation pratique
  - Conseils et astuces
- L'opération armoire
- La liste des achats basiques



### DEJEUNER | 12H30 - 13H30

### FORMATION | 13H30 - 17H30

- Le Volet technique
- Les consultations de Conseil en Image
- Les fiches techniques et commerciales
- Débriefing des modules 1-2-3-4 à l'aide du test de connaissances
- Revision des points importants du programme

➔ Prendre plaisir à explorer les différents facettes de votre personnalité à travers les thématiques abordées et s'ouvrir aux nouvelles découvertes.



# PROGRAMME

## JOUR 4



### FORMATION | 9H30 - 12H30

➔ Développer une image cohérente, confiante et adaptée à votre domaine d'activités en restant vous-même.

- L'image professionnelle et ses codes
- Être femme dans l'entreprise
- L'importance d'une image en adéquation avec votre personnalité et votre entreprise
- Les besoins fondamentaux
- Les codes secrets d'entreprise
- Comment construire sa garde robe professionnelle
- Test de connaissances



### DEJEUNER | 12H30 - 13H30

### FORMATION | 13H30 - 17H30

➔ Favoriser les échanges individuels dans le groupe pour vous encourager à appliquer les conseils personnalisés que ce soit pour vous même ou pour accompagner vos futurs clients

- Étude de cas en binôme
- Bilan image de chaque participant
  - - Mise en situation pratique



Et pour clôturer en beauté le program de formation,  
**SOIREE DETENTE SURPRISE AU CHALET.**

# PROGRAMME

## JOUR 5



### MATIN

Une journée propice à la détente, l'authenticité, la connexion entre chaque participants et la cohésion d'équipe pour renforcer les liens, recharger les batteries et repartir avec des souvenirs positifs de votre séjour de formation.

- Randonnée - accessible pour tous niveaux
- Ateliers d'échanges CLOTURE

### DEJEUNER

### APRES MIDI

- Espace libre d'échanges et de détente
- Hammam , sauna , piscine intérieure
- Départ des participantes

Les pauses , les déjeuners, dîners et soirées sont des espaces libres d'échanges qui favorisent l'interaction avec les autres participants pour des échanges d'idées, du soutien mutuel , des feedbacks constructifs, et des opportunités de networking professionnel, contribuant ainsi à améliorer votre regard sur vous-même.

# PRIX & MODALITES DE PAIEMENT

## TARIFS

2200 € NET/ PERSONNE

10% de remise si vous venez a 2 !

Ce Tarif comprend :

### LA FORMATION IMAGE DE SOI

- Un entretien en visio de 30 min avant le début du séjour pour l'analyse de vos besoins
- Email de préparation
- Questionnaire image de soi
- Kit de travail

### LE SEJOUR EN PENSION COMPLETE

- Le logement en chambre double partagée (lits séparés ou non sur demande)
- Les petits déjeuners, déjeuners, diners. Collations pauses café /thé - apéritifs et vin.

Massage sur place en option (fin de journée) sur réservation avant le début du séjour.

Durée: 35 h (5 jours) + 6h de rendez-vous Suivi post formation en ligne (3 rdvs) et un accompagnement personnalisé 6h .

## MODALITES DE PAIEMENTS

- **Demande de Financement :**

Plan de formation entreprise - OPCO - Pole emploi (AIF): centre de formation certifié qualiopi. Me contacter pour le montage du dossier

- **Auto financement:**

Acompte de 20% a la réservation soit 440€ par virement puis

- Option 1: 5 fois 352 €
- Option 2: 2e paiement le 29/08/23 de 660€ et SOLDE au 1er jour du séjour.

**TARIF EARLY BIRD 5 premiers inscrits 5%**

# CONTACT

Pour plus d'informations et pour réserver votre place merci de me contacter, Julie, par:

Email: [ICI](#) ou [jraynaud@jbm-consulting.com](mailto:jraynaud@jbm-consulting.com)

Tél ou WhatsApp: + 33 06 07 13 97 84

Instagram: [julie\\_coaching\\_jbmconsulting](#)

## Accès

Gare: Moutiers tarentaise - Chambéry-Genève

Autoroute a 30 min

Aéroport : Genève

Service voiturier (van) tarif exceptionnel

Covoiturage organisé avant le séjour mise en contact par Julie

Lieu de la formation: Chalet Tahoe Route de Bellecôte 73120 COURCHEVEL 1850