



SÉJOUR DE FORMATION IMAGE DE SOI À L'AUBERGE LA FENIERE Lourmarin

31 MARS AU 4 AVRIL 2025

PAR
NADIA SAMMUT & JULIE MACE





QUI SOMMES NOUS

Nadia et Julie, deux amies, 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 dans leur Provence natale.

Pourquoi à L'Auberge la Fenièrre à Lourmarin ?

L'idée de co-créeer un séjour immersif "Image de Soi" unique imprégné de chaleur humaine et de lien authentique a été une évidence.

Un voyage qui puise ses racines dans l'histoire familiale, où chaque coin évoque le sentiment d'être chez soi. Avec des valeurs de vie partagées, un engagement commun et une amitié sincère.

Nous aspirons à créer des émotions , à nous épanouir pleinement lors d'une semaine enrichissante, nourrissante, ponctuée de moments simples mais précieux qui réveillent nos passions, et de rencontres qui nourrissent l'âme.

C'est donc dans le sens profond que nous, en tant que femmes, donnons à nos vies et dans notre engagement envers ce que nous choisissons de créer ensemble, à travers nos parcours personnels et professionnels, que réside toute la richesse de cette collaboration.



Julie

Je suis maman de 3 enfants, coach et formatrice en conseil en image de Soi depuis 20 ans 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.

Accompagner des personnes à se (re)découvrir, à apprendre à se connaître pour se nourrir de soi-même, s'aimer, en se valorisant 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 45 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**.



Nadia

Nadia Sammut, c'est bien plus qu'une chef étoilée sans gluten.

Mon parcours exceptionnel m'a conduite à repenser la nourriture dans son essence même. En découvrant ma maladie cœliaque, j'ai entrepris un voyage vers une cuisine plus inclusive et respectueuse du corps.

J'ai décidé d'explorer une alimentation qui nourrit non seulement le corps, mais aussi l'âme. en transformant mon art culinaire en une expérience holistique où se nourrir devient synonyme de connexion à soi-même et au monde qui nous entoure.

C'est aussi une histoire de trois femmes cuisinières et nourricières qui continue.

« Nourrir d'Amour, de sensibilité et de subtilité, telles sont les valeurs que véhicule Nadia Sammut dans son monde au goût meilleur. »

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



LE LIEU

La Fenière à Lourmarin

Nous sommes heureuses aujourd'hui de vous ouvrir les portes de l'Auberge la Fenière, nichée au coeur du Lubéron, 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 est l'endroit rêvé pour vous retrouver loin de tout et surtout pour prendre soin de vous. : [LA FENIERE](#)

La Fenière est un lieu de vie positive, de régénération et d'inspiration, porté par un collectif engagé dans tous les maillons de la chaîne, agriculture, alimentation et santé.

Dans ce Lieu de Vie nous allons vous nourrir, vous accompagner, partager, inspirer, co-crée... Pour proposer des expériences de vie en conscience et redonner à chacun [l'importance du soi](#).

Ici nous vous proposons de vivre une expérience du vivant, d'agir pour vous et pour l'humanité.



FORMATION EN IMAGE DE SOI

31 MARS AU 4 AVRIL 2025

"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 l'auberge la Fenière en plein coeur du Lubéron. 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 2



FORMATION | 9H30 - 12H30

MODULE 3 : L'AUTO MAQUILLAGE

- Apprendre à se Maquiller au naturel soi même (ou pour nos clients) de manière appropriée , en harmonie avec sa personnalité et son image globale .
 - Mise en situation pratique en binôme
- Les soins au masculin pour votre clientèle homme
- Tri de votre trousse de maquillage

- L'essentiel du maquillage à avoir au quotidien

Apprentissage interactif avec le groupe sur des techniques simples et rapide en partageant vos habitudes



DEJEUNER | 12H30 - 13H30

FORMATION | 13H30 - 17H30

MODULE 4: LE MORPHO STYLE FEMME & HOMME

Apprendre à mieux connaître son corps pour l'apprivoiser et l'accepter tel qu'il est.

- En 3 étapes : morphologie / styles / garde robe

- L'étude de votre morphologie et de votre silhouette par des tests spécifiques
 - Mise en situation pratique

- Les parties de notre corps qui nous dérangent
 - Conseils et astuces : apprendre à se valoriser au mieux par les coupes , les matières et les formes de vêtements



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



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.

- Rencontre avec les nourriciers, marche dans le Luberon jusqu'au château de Cadenet....
- Ateliers d'échanges CLOTURE

DEJEUNER

APRES MIDI

- Espace libre d'échanges et de détente
- Piscine extérieure
- Départ des participantes 16h30

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

2650 € NET/ PERSONNE

10% de remise si vous venez a 2 !

PLACES LIMITEES à 10 PERSONNES

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.

Coiffeuse en conscience sur place en option

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-FAF- centre de formation certifié qualiopi.
Me contacter pour le montage du dossier je vous accompagnerai.

- **Auto financement: (me contacter)**

Acompte de 30% à la réservation de 795€ par virement puis

- Option 1: 4 fois
- Option 2: 2 fois.

TARIF EARLY BIRD 3 premiers inscrits 5% -132€50

PLACES LIMITEES A 10 PERSONNES

CONTACT

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

Email: ICJ ou jraynaud@jbm-consulting.com

Tél ou WhatsApp: + 33 06 07 13 97 84

Instagram: [julie_coaching_jbmconsulting](https://www.instagram.com/julie_coaching_jbmconsulting)

Accès

Gares : Aix en Provence TGV à 43 min à privilégier / AVIGNON TGV à 1h / PERTUIS à 23 min en voiture.

Autoroutes à 20 min sortie PERTUIS A51 ou CAUMONT SUR DURANCE A7

Aéroport : Marseille Provence Marignane à 49 min

Bus : Ligne 909

Taxi de la Feniere Olivier Grossot 0603818233

Covoiturage organisé avant le séjour mise en contact par Julie

Lieu de la formation: Auberge la Fenière 1680 Rte de Lourmarin, 84160 Cadenet, France Découvrez la Fenière www.aubergelafeniere.com

Instagram : [aubergelafeniere](https://www.instagram.com/aubergelafeniere)