

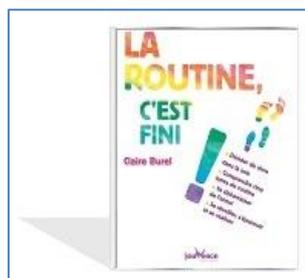
# L'ÉCOLE DE FORMATION ANTI-ROUTINE !

**Claire BUREL,**  
**thérapeute, auteure, et formatrice**  
**spécialiste de la Routine,**  
**vous propose en 2019 la première vraie**  
**formation complète en Sortie de Routine !**

Cette formation se fera en plusieurs temps, que vous suivrez selon votre envie de vous former pour vous et les vôtres, ou à titre plus professionnel, en complément de votre activité :

## NIVEAU 1 : -Technicien des routines :

Durée : 2 jours (1 week-end) soirée intermédiaire comprise  
Dates : **Première session: les 27 et 28 avril 2019**  
Lieu : En Normandie, à 9km de Vernon (27).  
Infos pratiques : liste d'hébergements, trajets voiture, train, à la fin du document.  
Tarif \* : 195€ pour les deux jours plus la soirée du samedi, soit 15h de stage  
(hors hébergement et repas)  
Bonus : Le livre « La routine c'est fini » offert aux participants.



### Programme du niveau 1 :

Réflexions sur l'activité du « Routinologue » et de routinopraticien.  
La Loi de l'Entropie, ses causes et conséquences,  
Les différentes routines, les identifier, les évaluer et les mesurer : Routines comportementales et routines cognitive.  
Exercices pratiques appliqués  
Deux premières grandes méthodes pour combattre la routine inévitable du quotidien. Mise en application.

*Soirée Anti-routine* : activités à découvrir sur place, participation joyeuse incluse.  
A l'issue de ces deux jours, vous serez à même de commencer à observer, comprendre, et changer les éléments de routine de votre vie, et lui donner plus de sens, dans votre cadre personnel, familial, amical.

***Cette formation est également un complément très riche pour les compétences des CHO (Chief Happiness Officers)***

*\*Lors de votre inscription à un stage, il vous sera demandé un acompte de 55 € avec votre inscription, (débité à l'issue du stage) et le solde au début du stage, en 1 ou 2 chèques. (Nous consulter si besoin pour facilités)*

*\*si vous vous inscrivez aux 3 stages dès le départ, vous bénéficiez d'une remise de 10% sur les stages. Il est alors possible de prévoir, outre l'acompte de 55 €, un règlement étalé à votre convenance, selon le calendrier de votre choix. (Chèques qui seront déposés aux dates convenues ensemble, sur 2019.)*

*\* pensez aussi à nos offres parrainage...*

*Voir sur le bulletin d'inscription les conditions détaillées*

## NIVEAU 2 : - Praticien Anti-Routines :

Durée : 4 jours + activités en découverte hors stage étalées sur les 2 mois suivants

Dates : **du 4 jours en 2019 dates à confirmer** (1 soirée intermédiaire comprise)

Lieu : En Normandie, à Vernon (27). Centre-ville

Infos pratiques : liste d'hébergements, trajets voiture, train, à la fin du document.

Tarif\* : 395€ pour les 4 jours, soit 30h de stage (*hors hébergement et repas*)

[NOTA : prévoir en sus votre petit budget personnel pour les activités hors stage, issues du Réseau « La vie anti-routine », et que vous expérimenterez à votre rythme, sous deux mois, avant le niveau 3]

*Bonus : Le livre « Dites ZUT à la routine » offert aux participants.*



### Programme du niveau 2 :

Prérequis : Niveau 1 préalable obligatoire

>Comment renouveler le quotidien et réveiller la Joie de Vivre, avec des méthodes simples issues du quotidien.

>Fonctionnement et utilisation du Réseau Spécifique "**La Vie Anti-Routine**"

>Comment construire votre partie du réseau en apportant d'autres opportunités là où vous êtes installé.e.

>Partie « relation d'aide » : Ecouter et décrypter (trouver les éléments qui font sens).

Observer les comportements et attitudes de vos consultants,

Comprendre les enjeux et choisir les recommandations appropriées.

La position de thérapeute anti-routine : l'attitude juste, l'écoute, l'attention portée à votre consultant.

*Tous ces points techniques feront l'objet d'exercices pratiques et de mise en œuvre.*

>séance de routinopraxie, démonstration puis exercices pratiques

**NOTA** : Cette deuxième formation étant composée d'une étape "découverte pratique", vous vivrez l'expérience concrète de la Séance de Routino et de ses propositions d'activité à réaliser. Votre propre travail sur vos routines et votre sortie de zone de confort seront l'occasion de cette découverte, et vous emmèneront plus loin qu'une simple formation théorique!

Assorti à la découverte théorique et aux exercices pratiques, un vécu personnel à travers le réseau La Vie anti-Routine vous sera demandé. Vous l'effectuerez dans la période entre les niveaux 2 et 3, en choisissant parmi les propositions du catalogue du réseau les activités que vous voudrez tester, ou en apportant votre propre sélection, testée par vos soins, avec validation par « La Vie Anti-Routine /Claire BUREL ».

A l'issue de ces 2 niveaux, vous serez en mesure de comprendre les attentes et besoins, et d'apporter aux autres les éléments nécessaires à leur avancée.

## NIVEAU 3 : - "Routinologie-Curiositologie" ou Routinopraticien

Durée : 4 jours

Dates : à préciser ultérieurement / octobre ou novembre 2019 (1 soirée intermédiaire comprise)

Lieu : En Normandie, à Vernon (27). Centre-ville

Infos pratiques : liste d'hébergements, trajets voiture, train, à la fin du document.

Tarif\* : 420€ pour les 4 jours, soit 30h de stage (hors hébergement et repas)

Bonus : Le « carnet secret du comptoir des routines » offert aux participants dès sa sortie éditoriale

### Programme du niveau3 :

Prérequis : Niveau 1 et 2 préalables obligatoires



Cette formation finale vous donnera la capacité de réagir en face de toutes les sortes de routines et de routiniers.

- > Apporter la nouveauté nécessaire en fonction du consultant, en comprenant ses enjeux et ses difficultés.
- > Créer un plan anti-routine adapté à la situation.
- > Découverte des apports de la Curiosité, Comment la développer pour sortir définitivement de la routine
- > Le quotient de curiosité, ses applications pratiques
- > Aller vers la création joyeuse de sa propre vie.

A ce stade de formation, vous aurez des réponses concrètes à offrir dans toutes sortes de situations de clients, et serez en mesure d'animer des ateliers anti-routine. L'approche "curiosité" est également un excellent moyen de sortir de situations de vie négatives. La découverte du Quotient de

Curiosité et de ses applications sera un grand plus dans votre pratique.

## **Les Soirées Intermédiaires : un atelier anti-routine convivial et joyeux !**

**Au moins une fois au cours de chaque stage**, l'une des soirées sera consacrée à la sortie de routine entre nous, **en valorisant les talents des unes et des autres** au cours d'un moment convivial dont vous découvrirez les détails sur place –pour garder toute la saveur de la surprise et la liberté de chacun d'organiser sa séquence-

vous prévoyez donc de venir avec votre talent à vous :

>> Si vous êtes musicien-ne, apportez si vous le pouvez votre instrument, et prévoyez une petite intervention en soirée, une chanson à partager avec le groupe ou à lui apprendre, ou une musique ou chanson à écouter, que vous choisirez pour vos raisons –que vous nous partagerez.

>> Selon votre talent personnel, vous pouvez prévoir de quoi animer une séquence de notre soirée anti-routine : raconter une histoire, mimer ou théâtraliser, lire un texte que vous aimez ou avez écrit, un poème, nous présenter une sélection de livres de votre choix, avec les raisons qui vous font les aimer... nous faire goûter un chef d'œuvre culinaire, nous faire admirer une œuvre picturale, nous proposer une séance relaxation ou rêve éveillé, proposer un jeu oral, un exercice physique, nous apprendre quelque chose qui fait partie de votre domaine de compétence, etc... selon le nombre de stagiaire, nous répartirons le temps en fonction des activités de chacun. Il est possible que nous soyons en mesure d'occuper deux de nos soirées sur les stages de 4 jours : pourquoi pas... !

Merci de signaler avant le stage la séquence que vous voudrez bien présenter, ceci à des fins d'organisation : titre de la séquence, nature de l'activité, durée prévue, et type de séquence (visuelle, auditive, participative, jeu, exercices, partage d'idées, etc, etc...). Un document reprenant ces informations est disponible avec le formulaire d'inscription, plus loin.

>> Au cours de ces soirées, vous seront aussi proposés des jeux de réflexion, de partage, de dialogue... tout cela sans perdre de vue notre objectif : éloigner la routine et avoir plaisir à créer notre moment joyeux.

>> ce sera l'occasion de tester aussi l'organisation d'un atelier anti-routine, tel que vous pourrez en organiser de retour chez vous.

Ces trois niveaux de formations sont validés par la remise d'une attestation de stage.

*Ces Attestations de formation auront la valeur que vous leur donnerez, et valideront tous les acquis que vous aurez faits au fil de ces stages.*

*La profession de "Routinologue" n'est pas encore très représentée... [Le mot étant déposée à l'INPI ne peut être utilisé librement, vous serez d'ailleurs plutôt "Routinopraticien" avec beaucoup de satisfaction.] Et cependant, cette approche devrait se développer de plus en plus car il y a une réelle demande en progression pour ce type d'épanouissement libre et joyeux -hors chemin de « thérapie ».*

*Toutefois, il serait sans doute judicieux de prévoir dans un premier temps d'associer à cette pratique celle d'une autre offre de suivi ou coaching ou prestation. En effet, personne ne peut vous garantir que cette formation vous apportera la clientèle nécessaire à en vivre au quotidien (ce qui est également vrai de toutes les pratiques de soins alternatifs). Notez également que cette formation, malgré tout l'intérêt évident qu'elle présente, ne sera sans doute pas prise en charge par vos organismes officiels. Vous pourrez toutefois inclure votre facture dans vos frais professionnels le cas échéant.*

## Le réseau spécifique "La Vie Anti-Routine"

Il est en cours de création. C'est un réseau gagnant-gagnant qui regroupe des praticiens et prestataires, offres de services ou autres activités, présentant toutes pour caractéristique

commune de **créer une expérience vécue valorisée et valorisante**. Un accueil VIP, un soin qualitatif apporté à répondre aux attentes de la personne, des prestations de qualité, et le "*petit plus qui fait la différence*" sont les éléments de base de la charte de ce réseau professionnel dédié aux routinopraticiens et à leurs clients.



Vous serez amené.e à faire l'expérience du réseau au cours de votre formation, ainsi qu'à identifier dans votre zone de travail les professionnels susceptibles d'y être insérés.

Vous êtes client d'un routinopraticien? Il dispose, outre ses outils de la vie quotidienne, de ce réseau spécifique pour vous proposer des idées nouvelles, des expériences impactantes de qualité.

Vous êtes prestataire d'un service de qualité, d'une expérience impactante pour nos clients dans leur dynamique anti-routine? Vous pouvez postuler pour intégrer le Réseau Spécifique "La Vie anti-routine", ou être démarché par un routinopraticien pour y entrer.

Claire BUREL Formations, **Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 28270204627 auprès du préfet de région de Normandie.**

« Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. »

## INFOS PRATIQUES/

Les stages ont lieu à 9 kilomètres de VERNON.

Vous recevrez la convocation détaillée, au plus tard une semaine avant le stage.

### Accès :

- en voiture (attention il s'agit de Vernon dans l'Eure -27- en Normandie) pour plus d'info sur votre trajet, vous pouvez me contacter en me disant d'où vous venez
- en train : la gare de Vernon, appelée Vernon-Giverny, est desservie depuis la gare parisienne de saint Lazare –comptez généralement 50 minutes à 1h depuis Paris selon les trains  
Nous pourrions venir vous chercher à la gare et vous y reconduire.
- en avion... atterrissez à Rouen Boos et débrouillez-vous.... hum, pas simple. Ou à Paris, et rejoignez St Lazare pour venir en train (voir ci-dessus)

### Hébergements :

- il y a des hôtels à Vernon, et des gîtes ou chambres d'hôtes.
- il y a peu de transports en commun, aucun qui vienne jusqu'à la salle de formation
- En voiture, ou si nous vous prenons à la gare et vous déposons à votre hôtel, vous pouvez choisir **l'hôtel du mont Vernon**, sur Saint Marcel, qui est à 5 minutes à peine de la salle de stage.
- Pour des adresses de chambre d'hôtes, vous pouvez me contacter également.

### Restauration :

- Possibilité de prévoir votre pique-nique pour le premier jour. Nous irons sans doute déjeuner en ville les jours suivants. Si nous disposons d'assez de voitures, il y a une crêperie agréable en bord de Seine, et divers type de restauration variée au fil des rues (N'oubliez pas que nous rechercherons aussi l'occasion de sortir un peu de notre zone de confort)
- Les jours ouvrables, il y a des magasins en centre-ville si vous le désirez. (primeur, monop', boulangeries...)

### Matériel à prévoir :

- De quoi prendre des notes !
- Si vous en disposez, de quoi prendre des photos (un téléphone peut être suffisant, s'il y a de la place pour faire des photos ou des petits films)
- Le matériel de votre séquence pour la soirée anti-routine. Si vous devez avoir du matériel en fonction du nombre de stagiaires, demandez –en le nombre quelques jours avant le stage. Merci.

### Pour joindre Claire BUREL

- par mail : [Claire@claireburel.com](mailto:Claire@claireburel.com)
- par Messenger Claire BUREL / facebook Claire Burel ou LesMotsQuiSoignent
- par téléphone : 0667789321
- par courrier : Claire BUREL formations 6 route du Froc de Launay 27950 La Chapelle Réanville

[www.ClaireBurel.com](http://www.ClaireBurel.com)



# Inscriptions aux stages de Routinopraticien

(Cochez une case :) inscription à :  niveau 1  niveau 2  niveau 3  les 3 niveaux

Conditions générales :

Les stages ont lieu à Vernon, Eure, aux dates suivantes : (d'autres dates seront posées par la suite)

- niveau 1 : w-end des 23 et 24 mars 2019
- niveau 2 : du vendredi 17 mai au lundi 20 mai 2019
- Niveau 3 : du vendredi 26 juillet au lundi 29 juillet 2019

Pour les tarifs suivant : (non compris déplacement, hébergement, et repas)

- niveau 1 : 195 euros
- niveau 2 : 395 euros
- Niveau 3 : 420 euros
- inscription simultanée aux 3 niveaux : 10% de remise. ~~4010€~~ 909 euros
- inscription en couple : -10% sur le montant global, cumulable avec la réduction ci-dessus.

**L'inscription sera accompagnée d'un chèque de 55 euros (débité juste avant le stage).** Le solde sera versé au début du stage, par un ou plusieurs chèques étalés selon votre convenance en 2019. (nous consulter pour facilités)

*En cas d'annulation par le fait de l'organisatrice, d'autres dates seront proposées. Si elles conviennent au stagiaire, le stage est simplement reporté. Si le stagiaire ne veut plus donner suite du fait du report, aucun frais ne peut lui être déduit, et seules seront comptées les prestations déjà faites.*

*En cas d'annulation par le fait du stagiaire, le chèque d'acompte est conservé. Il sera toutefois possible de reporter les versements faits sur une autre formation/ d'autres dates sans préjudice pour le stagiaire. (Report possible une seule fois)*

*Au cas exceptionnel où un stagiaire soit renvoyé pour cause d'inadéquation flagrante entre son attitude et la bonne tenue du stage, seules les prestations suivies lui seraient comptés.*

**Je soussigné/e** \_\_\_\_\_

m'inscris pour le/s stage/s de formation précité/s (cases cochées ci-dessus), selon les conditions énoncées ci-dessus et dans le document détaillé qui m'a été remis.

**Je joins** à cette inscription le chèque d'acompte de 55 euros au nom de Claire BUREL.

Je souhaite payer le solde en [précisez :] 1 fois / plusieurs fois (combien : \_\_\_\_\_)

Adresse postale : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Adresse e-mail : \_\_\_\_\_

Téléphone : 0 / / / / /

Votre âge : \_\_\_\_\_ Avez-vous des enfants (et leurs âges) ? \_\_\_\_\_

Profession que vous allez associer à celle de routinopraticien \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Disposez-vous d'un site internet ? page FB ? autre.. Merci de noter les liens : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Fait à :**

**Date, et signature du stagiaire :**

Inscription à retourner avec le chèque d'acompte à :  
Claire BUREL Formations  
6 Route du Froc de Launay 27950 La Chapelle Longueville  
Inscriptions prises dans l'ordre d'arrivée/ places limitées.

*Lu et Approuvé, bon pour accord,*

**Fiche additionnelle** à renvoyer par courrier avec l'inscription ou par mail ultérieurement à [claire@claireburel.com](mailto:claire@claireburel.com)

**Prénom :**

**Nom :**

Ce que vous souhaitez exprimer au sujet de vos attentes, ou de vous-même ( à destination de la formatrice) : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Les Soirées Intermédiaires :**  
**un atelier anti-routine convivial et joyeux !**

**Au moins une fois au cours de chaque stage**, l'une des soirées sera consacrée à la sortie de routine entre nous, **en valorisant les talents des unes et des autres** au cours d'un moment convivial dont vous découvrirez les détails sur place –pour garder toute la saveur de la surprise et la liberté de chacun d'organiser sa séquence-

vous prévoyez donc de venir avec votre talent à vous (voir page détaillée plus haut) :

selon le nombre de stagiaire, nous répartirons le temps en fonction des activités de chacun. Il est possible que nous soyons en mesure d'occuper deux de nos soirées sur les stages de 4 jours : pourquoi pas... !

**La séquence que vous voudrez bien présenter (ceci à des fins d'organisation) :**

**Titre de votre séquence :** \_\_\_\_\_

**Nature de l'activité** (une liste de propositions non exhaustive figure dans les pages précédentes): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Durée prévue :** \_\_\_\_\_ S'agira-t-il d'un moment calme, actif, sonore, ludique, attentif...ou autre... ? \_\_\_\_\_

**Type de séquence** (visuelle, auditive, participative, jeu, exercices, partage d'idées, etc, etc...).  
précisez : \_\_\_\_\_

**Matériel utilisé/ apporté par vos soins :** \_\_\_\_\_

Aurez-vous besoin de savoir combien de personnes seront présentes pour apporter le nécessaire ? \_\_\_\_\_

**Aurez-vous besoin d'une aide accessoire :** (prise de courant, rallonge, table, etc) : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Aurez-vous besoin d'une aide / un assistant** (Et pour quel rôle ?) : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Merci pour votre participation et votre envie d'une vie joyeuse et épanouissante ! Je me réjouis de vous accueillir et vous former à l'anti-routine ! A très vite ! Claire B.*