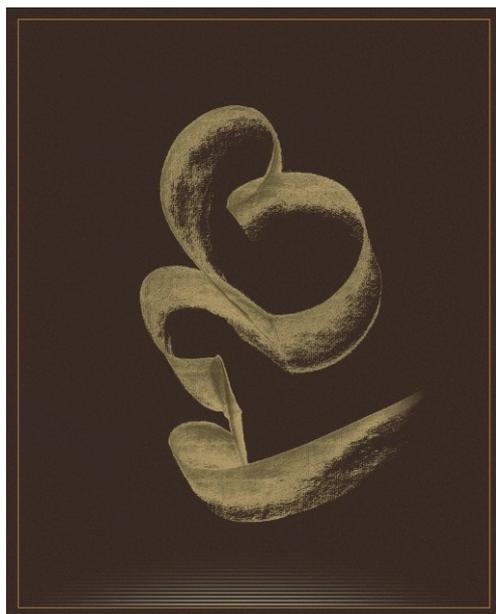


FERME DE SANTÉ



Un lieu et des stages

Vivre l'instant présent
Pour mieux concrétiser vos choix d'avenir !

S o m m a i r e

1 - En quoi consistent les stages individuels ?

Des formations en Immersion Totale utilisant la méthode BGGB

2 - Quel est le contenu des stages ?

Des formules de 5 heures à 5 jours

3 - D'où vient l'idée de *Ferme de Santé* ?

De l'écriture d'un conte

4 - Qui est Bruno-Gabriel Guillevic ?

Un ancien majordome, devenu consultant en développement personnel

5 - Décrivez-moi le site et l'hébergement

Un environnement reposant et nourrissant en centre Bretagne

6 - *Ferme de Santé* a-t-il des fondements rationnels ?

Des professionnels de la santé, des essayistes en débattent

7 - Les stagiaires sont-ils satisfaits ?

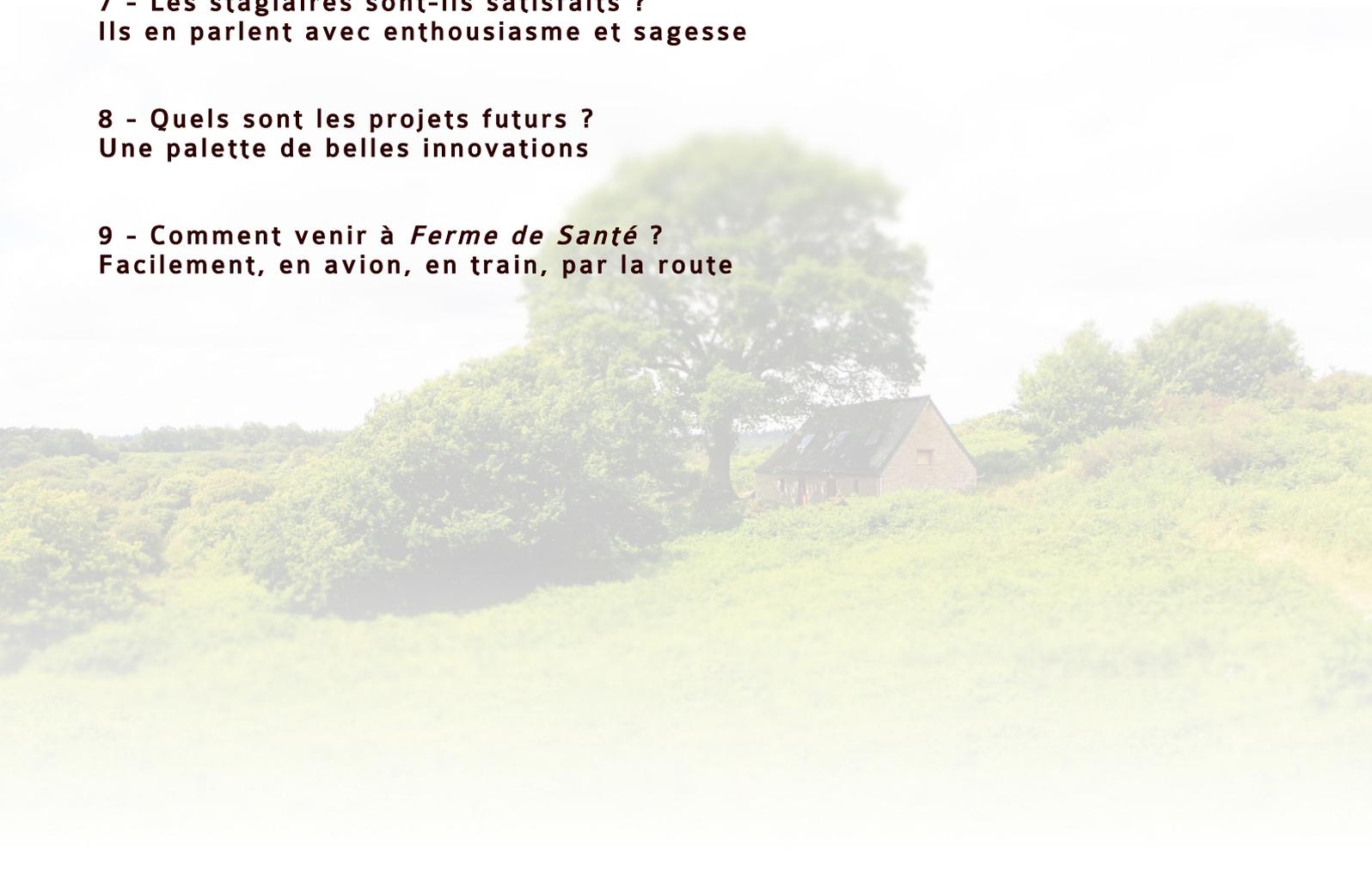
Ils en parlent avec enthousiasme et sagesse

8 - Quels sont les projets futurs ?

Une palette de belles innovations

9 - Comment venir à *Ferme de Santé* ?

Facilement, en avion, en train, par la route



1 – En quoi consistent les stages individuels ?

Des formations en Immersion Totale utilisant la méthode BGGB

Les formations individuelles sont basées sur l'Immersion Totale, utilisant une méthode originale de développement personnel intitulée BGGB - Bon Guide-Guide Bien.

La répétition est un outil essentiel de la méthode BGGB. Elle en est même le fil rouge de tous les stages proposés par *Ferme de Santé* et permet de découvrir l'art de vivre dans l'instant présent.

Les stages proposés sont :

Kersantite - 5 jours

Aventurine - 3 jours

Iolite - 1 journée

Amazonite - 1/2 journée

Les particularités de *Ferme de Santé* :

- Des stages individuels en Immersion Totale
- Une méthode originale - BGGB - Bon Guide-Guide Bien
- Les 5M ou les 5 minutes de pratique quotidienne d'exercices
- Plan d'actions sur 30, 60, 90 jours
- Un regard neuf grâce au C.A.P. - Créatif, Actif, Positif
- Des séances de coaching avec des outils appropriés aux besoins du stagiaire et utilisant : les jeux de rôles, le dessin, la visualisation, des métaphores, des questionnaires spécifiques
- Des ateliers de cuisine
- Un environnement exceptionnel pour un travail en profondeur
- Des bilans pendant et en fin de stage
- Hébergement et restauration inclus pour chaque stage.

Quels sont les bénéfices pour les stagiaires ?

Chaque formation propose un éventail de possibilités tel que :

- Devenir acteur de sa réussite
- Transformer une idée en action
- Accroître son potentiel décisionnaire
- Développer sa capacité à accepter ce qui est
- Apprendre à cultiver une plus grande confiance en soi
- Devenir maître de soi en travaillant ses points faibles
- Anticiper les besoins et répondre aux attentes
- Acquérir des outils facilement transposables dans la vie quotidienne
- Utiliser chaque situation de vie pour en faire une force, un bouclier.

A qui s'adressent les stages ?

A toute personne souhaitant engager un travail de développement personnel :

- Des chefs d'entreprise, cadres, personnalités du monde des affaires
- Des agents de la fonction publique
- Des professions libérales
- Des sportifs amateurs, professionnels, des entraîneurs
- Des créateurs dans les domaines artistiques, culturels
- Des particuliers soucieux de leur bien-être et de celui de leurs proches.

Les stagiaires peuvent :

- Utiliser la méthode dans toute circonstance de leur vie
- Faire l'inventaire de leurs possibilités
- Etre accompagnés dans un travail concret qui tient compte de leurs besoins, l'objectif étant de développer leurs ressources et accroître leur potentiel évolutif.

D'une manière générale, les stages sont adaptés en fonction de la demande des stagiaires.

2 – Quel est le contenu des stages ?

Des formules de 5 heures à 5 jours

Ferme de Santé offre aux stagiaires dans un esprit de convivialité, de travail et d'écoute, quatre formules au choix : *Kersantite*, *Aventurine*, *Iolite* et *Amazonite*.

La journée type pour les formules *Kersantite*, *Aventurine* et *Iolite* :

- 07:00 – 08:00 Séance de Yoga bio-énergie ¹
- 08:30 – 09:00 Petit déjeuner
- 09:00 – 10:00 Séance de coaching ²
- 10:00 – 11:00 Séance Access Bars ³
- 11:00 – 12:00 Les 5M de BGGB ⁴
- 12:00 – 12:45 Atelier cuisine ⁵
- 13:00 – 13:30 Déjeuner
- 13:30 – 14:30 Relâche
- 14:30 – 15:30 Balade nature
- 15:30 – 16:30 Séance de coaching ou séance avec intervenant extérieur au choix du stagiaire ⁶
- 16:30 – 17:30 Séance Access Bars
- 17:30 – 18:30 Entraînement à la respiration consciente
- 18:30 – 19:00 Préparation du Dîner
- 19:00 - 19:30 Dîner
- 19:30 – 20:00 Méditation

Le stage *Amazonite* basé sur une demi- journée, propose une séance de coaching, la pratique des 5M de BGGB et une séance Access Bars.

Ferme de Santé propose également des séances individuelles de coaching.



1: Yoga bio-énergie : Pratique du shaking

2: Coaching : Définition du problème, plan d'action, diagnostic, évaluation

3: Access Bars : La technique consiste en l'activation de 32 points de chaque côté de la tête grâce à un massage spécifique

4: Les 5M de BGGB : Ou les 5 minutes d'exercices quotidiens

5: Atelier cuisine : Cuisine saine et équilibrée, produits Bio, de saison

6: Activités encadrées par des intervenants extérieurs : balades à cheval, croisière à la journée, massages pierre chaudes, massages Amma, séances de syntonipathie.

3 – D’où vient l’idée de *Ferme de Santé* ? De l’écriture d’un conte

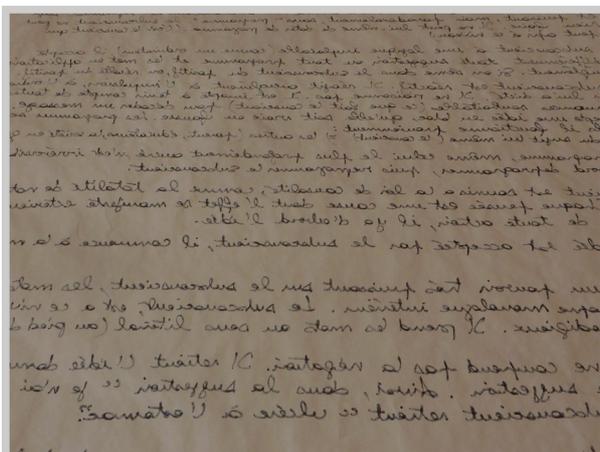
BG rencontre GB

Il était une fois, chez les petits Bretons, un garçon appelé Bruno-Gabriel (BG). Un jour, il fit un rêve où tous les personnages de son histoire vivaient en harmonie dans le plus grand des bonheurs. Dans son rêve, la fée Oumra lui disait « Tout est déjà là, tout est en toi ». « Tout est déjà là, en moi, mais qu'est-ce donc ? ». Qu'à cela ne tienne se dit-il, et le jour de ses 15 ans, BG partit le sac sur le dos, bien décidé à comprendre ce qu'Oumra lui avait dit. Grâce à ses petites ailes, il s’envola à la conquête du monde; de la France à la Suisse, des Antilles en République Dominicaine, en passant par New York et Paris, de Barcelone à Manille, de Londres à la Bretagne, et de Monaco à Ploërdut.

« Méthode BGGB, aidez-vous de votre guide car le guide c'est vous »

BG avait beau chercher, la phrase entendue dans son rêve n’avait pas de sens. Et puis, il fit la connaissance de Coolal, une sorcière qui n’avait de cesse de remplir son godet d’un breuvage maléfique. Elle lui disait qu’elle voulait l’aider mais en fait cherchait à lui nuire. Les années passèrent et BG se languissait de ne pas trouver. Il se rappela alors les paroles d’Oumra « Tout est déjà là. Tout est en toi ». Il eut alors le déclic « Mais bien sûr, si tout est en moi, eh bien il ne me reste plus qu’à le vivre. Etre tout simplement ! ». Et c’est alors que par un bel après-midi de printemps, il prit sa plume et écrivit la méthode BGGB, Bon Guide-Guide Bien, aidez-vous de votre guide car le guide c’est vous. « Tout est déjà là, Tout est en vous ». Vous êtes guidé, le guide c’est vous.

Ainsi naquit de ce récit onirique la méthode : BGGB ! Une méthode simple, concrète et efficace, adaptée pour tous et personnalisée pour chacun d’entre-nous.



4 – Qui est Bruno-Gabriel Guillevic ?

Un ancien majordome, devenu consultant en développement personnel

De formation hôtelière, BG a parcouru le monde, de l'Amérique Centrale aux États-Unis, en passant par l'Europe. Il a exercé les métiers de marchand d'art, chasseur de têtes et assistant personnel. Des formations et des rencontres appuyées par une forte volonté l'ont conduit à devenir majordome. Il a exercé cette profession à Londres, Genève, Madrid et Monaco. Outre le fait de prendre en charge la gestion administrative pour le compte de luxueuses demeures, cette expérience a fait de lui un véritable « chef d'orchestre » au service de ses employeurs.



« A 47 ans, j'ai changé de cap professionnel dans la continuité de mon cursus de vie. »

Polyvalent et pragmatique, homme de confiance, il a été à la fois secrétaire particulier, conseiller, maître d'hôtel, chef de protocole, gouvernant, responsable de l'hôtellerie. Autrement dit, créateur d'un art de vivre.

Toujours en prise directe avec la société et le monde économique qui l'entoure, BG, à 47 ans, a changé de cap, et depuis octobre 2012, pratique le métier de consultant en développement personnel. Il s'est formé au coaching de vie, a suivi des formations longues sur le yoga bio-énergie, la respiration consciente, sur le bien être en général. Installé en Bretagne, sa région d'origine, c'est donc tout naturellement qu'il a créé *Ferme de Santé* et la méthode BGGB (brevetée à l'INPI).

Son CV actuel :

- Développement & maîtrise des techniques du Coaching de Vie
- Membre du Syndicat Professionnel des Métiers du Coaching
- Formateur et Facilitateur de Bars d'Access Consciousness - Praticien certifié
- Membre adhérent du réseau Courants Porteurs
- Membre du C.A. de l'association Les Amis de la Santé (association de lutte contre l'alcoolisme)
Stages en alcoologie niveau I & II
- Trilingue : français, anglais et espagnol
- Guide interprète régional Bretagne.

Ses livres de référence : *Le pouvoir du moment présent* - Eckhart Tolle; *Le dictionnaire des symboles, Invitation aux sciences cognitives* - FJ Varela; *Le chemin du bonheur* - Victor Pauchet; *Le hasard n'existe pas* - KO Schmidt; *L'Âme et le Soi* - CG Jung.

5 – Décrivez-moi le site et l'hébergement Dans un environnement reposant et nourrissant en centre Bretagne

Ferme de Santé est située à l'écart des grosses agglomérations, à Ploërdut (commune de 1293 habitants) dans le Morbihan en centre Bretagne. Dotée de tous les services et commerces indispensables au quotidien, la petite cité possède également un riche patrimoine architectural. *Ferme de Santé* est également à quelques encablures de Lorient, Rennes, Dinard, Saint-Brieuc et de leurs infrastructures de communication (aéroport, gare TGV, quatre voies).



« Ici, on peut humer ce grand luxe souvent absent de notre société urbaine : le silence ! »

Côté environnement, les stagiaires baigneront dans une magnifique nature sauvegardée de l'activité humaine. Ici, les bois, les arbres, les vallées et les chemins de randonnée reflètent la mythologie bretonne. Le chant des oiseaux accompagne le cheminement des stagiaires comme pourrait l'imaginer un poète ! Les citadins seront certainement surpris de sentir, de voir que tout respire la sérénité propice à la réflexion intérieure. « Ici, on peut humer ce grand luxe souvent absent de notre société urbaine : le silence ! »



Côté infrastructure, les stages à *Ferme de Santé* se déroulent dans une adorable petite maison façon lodge à la bretonne, à l'ombre de son chêne centenaire, offrant beaucoup d'espace et de commodités. Chaque stagiaire peut profiter du confort moderne : une chambre spacieuse, un coin lecture, une cuisine toute équipée. De plus, l'hôte peut se détendre en méditant devant une grande et chaleureuse cheminée.



6 – *Ferme de Santé* a-t-il des fondements rationnels ? Des professionnels de la santé, des essayistes en débattent.

Dans notre société d'hyperactivité cérébrale, des professionnels de la santé, des essayistes, des chefs d'entreprise, des journalistes ont révélé différentes techniques novatrices permettant de trouver des solutions aux différentes problématiques existentielles.

Il nous est apparu important d'en présenter quelques extraits significatifs :

Le célèbre journaliste Norman Cousins a été le premier, en 1964, à expérimenter scientifiquement une thérapie par le rire pour se soigner. En utilisant la pensée positive et le rire, avec la vitamine C, il s'est guéri d'une maladie arthritique très douloureuse, considérée comme irréversible. Plus tard, il écrivit « Je fis cette merveilleuse découverte que dix minutes de rire m'assuraient au moins deux heures de sommeil sans douleur ».

Le docteur Claude Penet, psychiatre à Châteauroux expliquait, dans *Le Figaro* daté du 24 février 2012, que **la méditation peut aider, entre autre, les malades atteints du cancer.** « Les patients travaillent sur leur respiration, leurs pensées, leur capacité à se concentrer. Nous utilisons la méditation au service de la guérison ».



« Une croyance peut certes vous reconforter. Par contre, seule l'expérience peut vous libérer »

Le psychologue John Bargh, de l'Université de Yale, affirme que « l'intuition est un mode de connaissance aussi fiable que la raison ». La conscience n'occupe qu'une infime partie de notre cerveau. L'inconscient intuitif et émotionnel occupe tout le reste, à l'exception du néocortex cérébral.

Le chef d'entreprise Gary Douglas a créé le programme « Access Bars ». Access est un ensemble d'outils et de processus conçus pour faciliter une plus grande prise de conscience pour tous. La technique consiste en l'activation de 32 points de chaque côté de la tête grâce à un massage spécifique. L'activation des Bars permet de soulager les tensions du corps et de l'esprit, de faciliter la perte de poids, de réduire le stress, de stimuler la créativité, de procurer du bien-être... **« Nous pouvons commencer à nous libérer en nous rappelant que tout ce que nous pensons, sentons, croyons, jugeons ou décidons est juste un point de vue intéressant ».**

Eckhart Tolle, ancien universitaire, a écrit un livre devenu une référence en la matière : *Le pouvoir du moment présent*. Dans son ouvrage devenu un succès planétaire et traduit dans le monde entier, l'essayiste explique que **la transformation de la conscience et donc de notre éveil spirituel sera la prochaine étape de l'évolution humaine.** On retiendra l'une de ses citations : « Une croyance peut certes vous reconforter. Par contre, seule l'expérience peut vous libérer ».

7 – Les stagiaires sont-ils satisfaits ? Ils en parlent avec enthousiasme et sagesse...

De nombreux stagiaires sont venus à *Ferme de Santé* depuis son ouverture en octobre 2012. Ils en parlent de manière sincère et décrivent les bienfaits ressentis. Extraits :

« BG, je vous le garantis est le point sur votre vie. Logée à plusieurs occasions et en diverses saisons dans cette adorable petite maison, c'est chaleureusement que ce grand intuitif m'a accueillie pour que j'y vois plus clair dans ma vie. Riche de ses expériences et me prêtant son regard avisé, me voilà aujourd'hui parée pour affronter toutes les situations qui se présenteront dans mon existence. Merci à moi-même et un grand merci à Bruno. C'est un bon guide qui vous donne les outils à devenir votre propre guide. »

Gwenola Barbier - Ploërdut - janvier à mai 2013

« Access Bars, comment l'expliquer sans que vous l'ayez vécu ? Disons que ma première séance fut une révélation. Une avancée spectaculaire dans la recherche du mieux-être. J'ai pris, au sortir de cette séance, dans l'après-midi du même jour, une flopée de décisions que je retardais depuis plusieurs semaines. C'est le soir que je me suis rendu compte que je n'avais pas été aussi actif depuis longtemps. »

« Que dire de ces quelques jours ? Comment décrire ce qu'il se passe lorsqu'il se passe l'essentiel. Un coaching complet et intéressant. Des outils formidables... ceux que chacun possède sans le savoir. Un point sur soi, un point de départ. »

Michel Kerjouan, entrepreneur - Lorient - novembre à décembre 2012

« Ma première séance fut une révélation... Une avancée spectaculaire dans la recherche du mieux-être »

« ... Apprécier chaque instant de la vie en se disant que l'on a de la chance de le vivre! Il faut bien s'imprégner de la méthode BGGB pour découvrir des vérités que l'on a tendance à cacher volontairement, parce que parfois ça nous arrange, et parfois involontairement ! La méthode révèle bien les possibilités qui nous sont données pour être heureux. »

Bernadette Vermeersch, retraitée - Sanary sur-mer - janvier 2013

« En arrivant à *Ferme de Santé*, j'ai tout d'abord ressenti un bien-être général. Le cadre reposant de l'endroit a généré une sérénité en moi nettement palpable. Ensuite la méthode, impulsée par Bruno, a dévoilé en moi mes possibilités. Je suis reparti avec l'heureuse sensation que dans ma vie tout était possible ! »

Christophe Tricart, chef d'entreprise - Bannalec - mars 2013

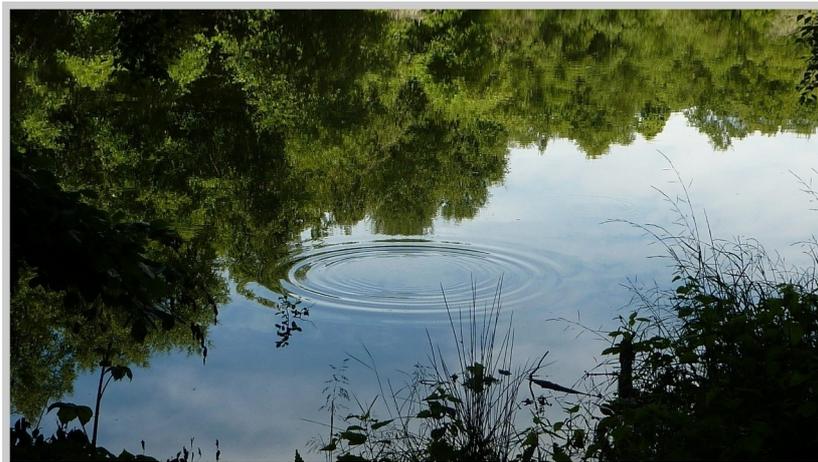


8 – Les projets futurs ?

Une palette de belles innovations

Ferme de Santé a de nombreux projets. Il est notamment envisagé :

- De constituer des groupes de travail (8 à 10 personnes) sur des thématiques originales et d'actualité de notre époque et des perspectives à venir
- De créer une association (type loi 1901) afin de permettre à des personnes démunies ou ayant de faibles ressources de bénéficier de séances de coaching
- De construire une cabane dans un arbre. Ce logement haut de gamme tout confort accueillera les stagiaires tout en offrant un contact encore plus intime avec la nature
- D'étudier et créer un concept visionnaire sur le thème de la relaxation
- De concevoir et publier une bande dessinée sur la pratique du coaching
- D'élaborer et commercialiser des produits dérivés originaux sous la marque BGGB.



9 – Comment venir à *Ferme de Santé* ? Facilement, en train, en avion, par la route...

Bien qu'à l'écart des grands centres urbains, *Ferme de Santé* est facilement accessible par :

Les airs. L'aéroport de Lorient est situé à 50 minutes de Ploërdut. Dinard est à 1h30. Rennes est à 1h45.

Le train. La gare TGV de Lorient est également à 50 minutes de Ploërdut.

La route, en bénéficiant des 4 voies et autres grands axes routiers reliant Rennes, Vannes, Nantes, Saint-Brieuc, Dinard...

Ferme de Santé assure le transport de ses stagiaires, qu'ils arrivent en avion ou en train.

Pour toute demande et information complémentaire :

Ferme de Santé
BG Guillevic
Quenecouer
56160 Ploërdut

Mobile: +33 (0)6 83 96 81 04

Fixe : +33 (0)2 97 38 62 78

Courriel : bg@fermedesante.com - Site : www.fermedesante.com



