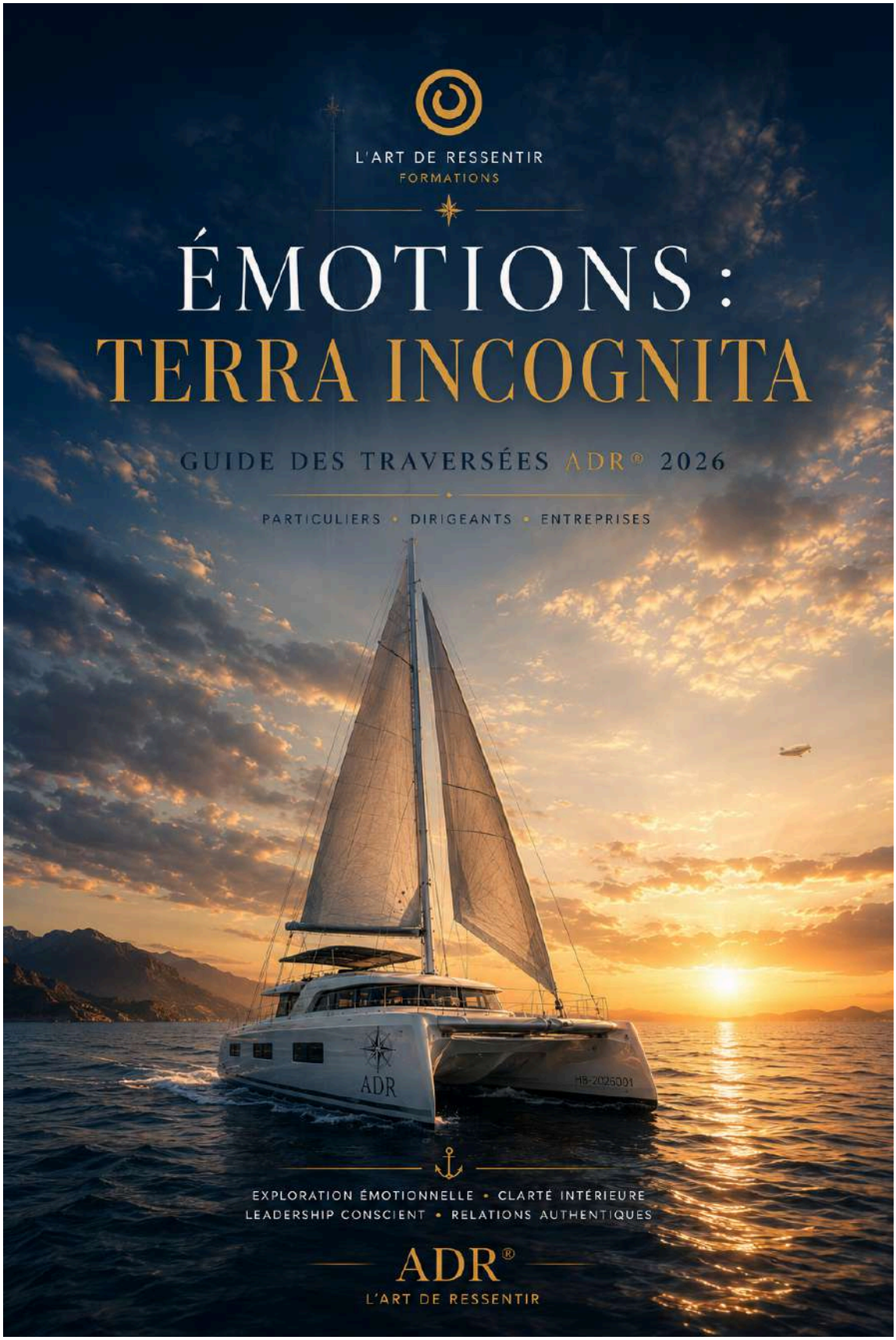

L'ART DE RESSENTIR
FORMATIONS
ÉMOTIONS :
TERRA INCOGNITA
GUIDE DES TRAVERSÉES ADR® 2026
PARTICULIERS • DIRIGEANTS • ENTREPRISES
ADR
HB-2025001
EXPLORATION ÉMOTIONNELLE • CLARTÉ INTÉRIEURE
LEADERSHIP CONSCIENT • RELATIONS AUTHENTIQUES
ADR®
L'ART DE RESSENTIR


L'ART DE RESSENTIR
FORMATIONS
VOTRE TRAVERSÉE
COMMENCE ICI
GUIDE DES TRAVERSÉES ADR® 2026
PARTICULIERS · DIRIGEANTS · ENTREPRISES
Chaque traversée
est unique.
Mais toutes commencent
par une décision.
La vôtre.
ADR® a été conçu pour
accompagner celles et ceux
qui souhaitent mieux comprendre
leurs émotions, les apprivoiser
et en faire des alliées de
transformation intérieure
et personnelle.
À bord, vous n'êtes jamais seul.
Nous naviguons ensemble.
ADR
TERRA INCOGNITA
ADR®
EXPLORATION ÉMOTIONNELLE • CLARTÉ INTÉRIEURE
LEADERSHIP CONSCIENT • RELATIONS AUTHENTIQUES
02

L'ART DE RESSENTIR
FORMATIONS

POURQUOI ADR® ?



Les émotions
ne sont pas
des **obstacles.**

Elles sont
des **informations.**

Encore faut-il
apprendre à les **lire.**

MIEUX SE CONNAÎTRE

Identifier, comprendre et accueillir ce que vous ressentez vraiment.

MIEUX NAVIGUER

Transformer vos émotions en boussole plutôt qu'en tempête.

MIEUX DÉCIDER

Éclairer vos choix avec clarté, alignement et discernement.

MIEUX AGIR

Avancer avec confiance, cohérence et impact dans ce qui compte vraiment.

ADR® est une méthode complète et intégrative.
Une invitation à reprendre le gouvernail de votre vie.

EXPLORATION ÉMOTIONNELLE • CLARTÉ INTÉRIEURE
LEADERSHIP CONSCIENT • RELATIONS AUTHENTIQUES

L'ART DE RESSENTIR
FORMATIONS

VOTRE BATEAU, VOTRE CAP

LE CATAMARAN INTÉGRAL ADR®

Le catamaran intégral ADR® est votre espace de transformation. Un lieu sécurisé, confidentiel et structuré pour naviguer au cœur de vos émotions et en faire un moteur de réalisation.



UN ENVIRONNEMENT CONÇU POUR :

- La sécurité émotionnelle et la confidentialité.
- La clarté intérieure et la prise de recul.
- L'intégration durable et cohérente.
- L'autonomie et la liberté de navigation.

> Ce n'est pas le vent qui décide de votre destination, mais la manière dont vous réglez vos voiles.

LES 4 PONTS DE VOTRE TRAVERSÉE



01

COMPRENDRE
LE PONT DE LUCIDITÉ

Identifier et comprendre ce que vous ressentez vraiment.



02

EXPLORER
LE PONT DE DÉCOUVERTE

Explorer vos fonctionnements profonds et vos schémas émotionnels.



03

INTÉGRER
LE PONT D'INTÉGRATION

Apaiser, transformer et aligner vos émotions avec vos valeurs.



04

RÉALISER
LE PONT DE RÉALISATION

Passer à l'action avec clarté, confiance et engagement durable.

UN OUTIL COMPLET POUR UNE TRANSFORMATION GLOBALE

ADR® vous accompagne à chaque étape de votre traversée pour une transformation profonde, authentique et durable.

MÉTHODE INTÉGRATIVE
Des outils puissants et complémentaires.

CONFIDENTIALITÉ
Un cadre sécurisé et respectueux.

ACCOMPAGNEMENT
Un soutien expert à chaque étape.

05

EXPLORATION ÉMOTIONNELLE • CLARTÉ INTÉRIEURE
LEADERSHIP CONSCIENT • RELATIONS AUTHENTIQUES

L'ART DE RESSENTIR
FORMATIONS

VOTRE ÉQUIPAGE, VOTRE FORCE

ACCOMPAGNÉS À CHAQUE ÉTAPE

Après avoir découvert les visages de la traversée, il est temps de rencontrer celles et ceux qui vous accompagneront tout au long du voyage.

Parce qu'aucune traversée ne se fait seul, ADR® met à votre disposition une équipe dédiée, des outils puissants et un cadre bienveillant pour vous guider en confiance.
Vous n'êtes jamais seul à bord.



> Un bon équipage ne fait pas que tenir le cap, il révèle le potentiel de chaque passager.

VOTRE ÉQUIPAGE ADR®

CAPITAINE DE PARCOURS
Vous accompagne avec expertise et bienveillance tout au long de votre traversée.

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE
Conçoit des formations et outils innovants pour une transformation profonde et durable.

COACHS & FACILITATEURS
Vous soutiennent dans la mise en pratique et l'intégration de vos apprentissages.

SUPPORT & RELATION CLIENT
À votre écoute, réactifs et présents à chaque étape.

DES OUTILS À LA HAUTEUR DE VOS AMBITIONS

OUTILS D'ANALYSE
Des méthodologies puissantes pour mieux comprendre vos émotions et vos mécanismes internes.

RESSOURCES
Contenus, guides et exercices pratiques pour avancer à votre rythme, en toute autonomie.

PLATEFORME SÉCURISÉE
Un espace personnel confidentiel pour suivre votre progression et accéder à vos contenus exclusifs.

COMMUNAUTÉ
Échanger, partager et grandir ensemble dans un environnement bienveillant et inspirant.

NOS ENGAGEMENTS POUR UNE TRAVERSÉE SEREINE

BIENVEILLANCE
Un accompagnement humain, respectueux et sans jugement.

CONFIDENTIALITÉ
Vos données et vos partages sont protégés avec la plus grande rigueur.

EXCELLENCE
Des formations et outils de haute qualité, rigoureusement sélectionnés.

ENGAGEMENT
Nous sommes engagés à vos côtés pour votre réussite et votre évolution.

ADAPTABILITÉ
Des parcours flexibles et ajustés à vos besoins, à chaque étape.



ENSEMBLE, ALLONS PLUS LOIN

Votre équipage est là pour vous aider à naviguer avec clarté, sérénité et confiance vers votre horizon personnel ou professionnel.

LE CAP EST CLAIR. L'ÉQUIPAGE EST PRÊT. ET VOUS ?

EXPLORATION ÉMOTIONNELLE • CLARTÉ INTÉRIEURE
LEADERSHIP CONSCIENT • RELATIONS AUTHENTIQUES

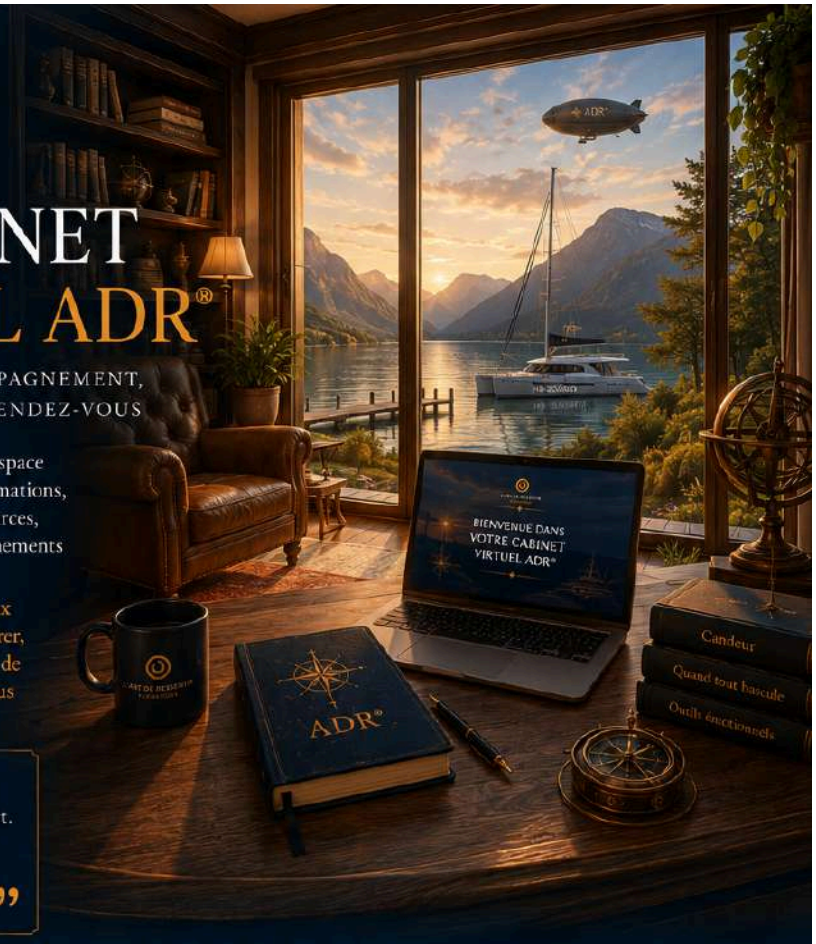
L'ART DE RESSENTIR
FORMATIONS

LE CABINET VIRTUEL ADR®

VOTRE ESPACE D'ACCOMPAGNEMENT, DE RESSOURCES ET DE RENDEZ-VOUS

Le Cabinet Virtuel ADR® est l'espace central où vous retrouvez vos formations, vos outils émotionnels, vos ressources, ainsi que les différents accompagnements proposés.

Pensé comme un refuge entre deux traversées, il vous permet d'explorer, d'apprendre, de vous resourcer et de choisir l'accompagnement qui vous correspond le mieux.



> « Tous les voyageurs ont besoin d'un port. Non pour s'arrêter. Mais pour repartir plus loin. »

CE QUE VOUS TROUVEREZ ICI

LA BIBLIOTHÈQUE
Ebooks, romans et contenus inspirants pour nourrir vos réflexions.



L'ATELIER
Des outils émotionnels concrets pour comprendre, agir et avancer.



LE SALON D'ÉCOUTE
Podcasts et ressources audio pour vous accompagner au quotidien.



LE BUREAU
Séances visio (découverte, approfondissement et accompagnements personnalisés).



LE LABORATOIRE
Déclic ADR® : expériences et contenus exclusifs pour déclencher vos prises de conscience.



LES CARNETS
Articles, guides et ressources pour aller plus loin dans votre exploration.



LE JARDIN INTÉRIEUR
Un espace pour ralentir, respirer et vous reconnecter à l'essentiel.



ACCESSIBLE PARTOUT, QUAND VOUS VOULEZ
Depuis votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone. Où que vous soyez.

VOTRE ESPACE SÉCURISÉ, CONFIDENTIEL ET DISPONIBLE 24H/24 – 7J/7

Le Cabinet Virtuel ADR® n'est pas seulement une plateforme.
C'est le point de rencontre entre vos découvertes, vos ressources et votre prochaine étape.

EXPLORATION ÉMOTIONNELLE • CLARTÉ INTÉRIEURE
LEADERSHIP CONSCIENT • RELATIONS AUTHENTIQUES

L'ART DE RESSENTIR
FORMATIONS

EXPLORER • COMPRENDRE
CHOISIR • AVANCER

12

LES ESCALES ADR®

Accompagnements individuels en séance visio

Choisissez l'escale ou le parcours qui correspond à votre objectif et à votre disponibilité.

ESCALE DÉCOUVERTE

1 SÉANCE VISIO
– 30 MINUTES –

30 €

- 1 question clé préparée avant la séance
- 1 pratique guidée
- 1 axe d'amélioration concret

Idéale pour un besoin ponctuel ou une clarification rapide.

ESCALE APPROFONDIE

1 SÉANCE VISIO
– 60 MINUTES –

60 €

- Temps d'écoute et d'expression libre
- Décodage émotionnel
- Outils pratiques personnalisés
- Recommandations adaptées

Pour explorer une situation en profondeur.

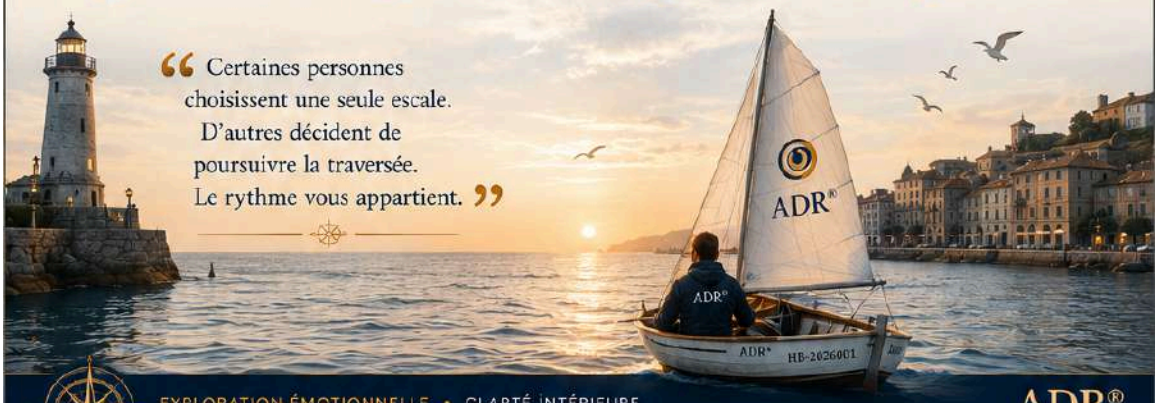
PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT

PLUSIEURS SÉANCES VISIO

3 SÉANCES VISIO — 160 €	Premier travail de fond autour d'un objectif précis.
6 SÉANCES VISIO — 320 €	Approfondissement progressif et consolidation.
8 SÉANCES VISIO — 420 €	Accompagnement renforcé dans la durée.
10 SÉANCES VISIO — 520 €	Parcours complet d'intégration et d'évolution.

TOUTES LES SÉANCES VISIO ADR® COMPRENNENT :

- ACCOMPAGNEMENT HUMAIN
- CONFIDENTIALITÉ TOTALE
- VISIO VIA SIGNAL (ANDROID & IOS)
- EN FRANÇAIS UNIQUEMENT



« Certaines personnes choisissent une seule escale.
D'autres décident de poursuivre la traversée.
Le rythme vous appartient. »

EXPLORATION ÉMOTIONNELLE • CLARTÉ INTÉRIEURE
LEADERSHIP CONSCIENT • RELATIONS AUTHENTIQUES

ADR®
HB-2026001

L'ART DE RESSENTIR
FORMATIONS

EXPLORER
COMPRENDRE
CHOISIR · AVANCER

13

NAVIGUER EN CONFIANCE

Protection • Éthique • Respect

1. CONFIDENTIALITÉ

Les échanges réalisés dans le cadre des accompagnements ADR® demeurent strictement confidentiels.
Chaque personne bénéficie d'un espace d'expression respectueux, sécurisé et préservé.

2. RESPECT DE LA PERSONNE

ADR® privilégie une approche humaine, bienveillante et non jugeante.
Chaque parcours est unique.
Chaque rythme est respecté.

3. PROTECTION DES CONTENUS ADR®

Les formations, outils, ebooks, podcasts, ressources pédagogiques et documents ADR® sont protégés par :

- ✓ Le droit d'auteur
- ✓ La propriété intellectuelle
- ✓ Les licences d'utilisation ADR®

Toute reproduction, diffusion, adaptation ou utilisation non autorisée est interdite.

4. SÉCURISATION NUMÉRIQUE

Les contenus ADR® bénéficient d'une traçabilité documentaire et d'une sécurisation numérique.

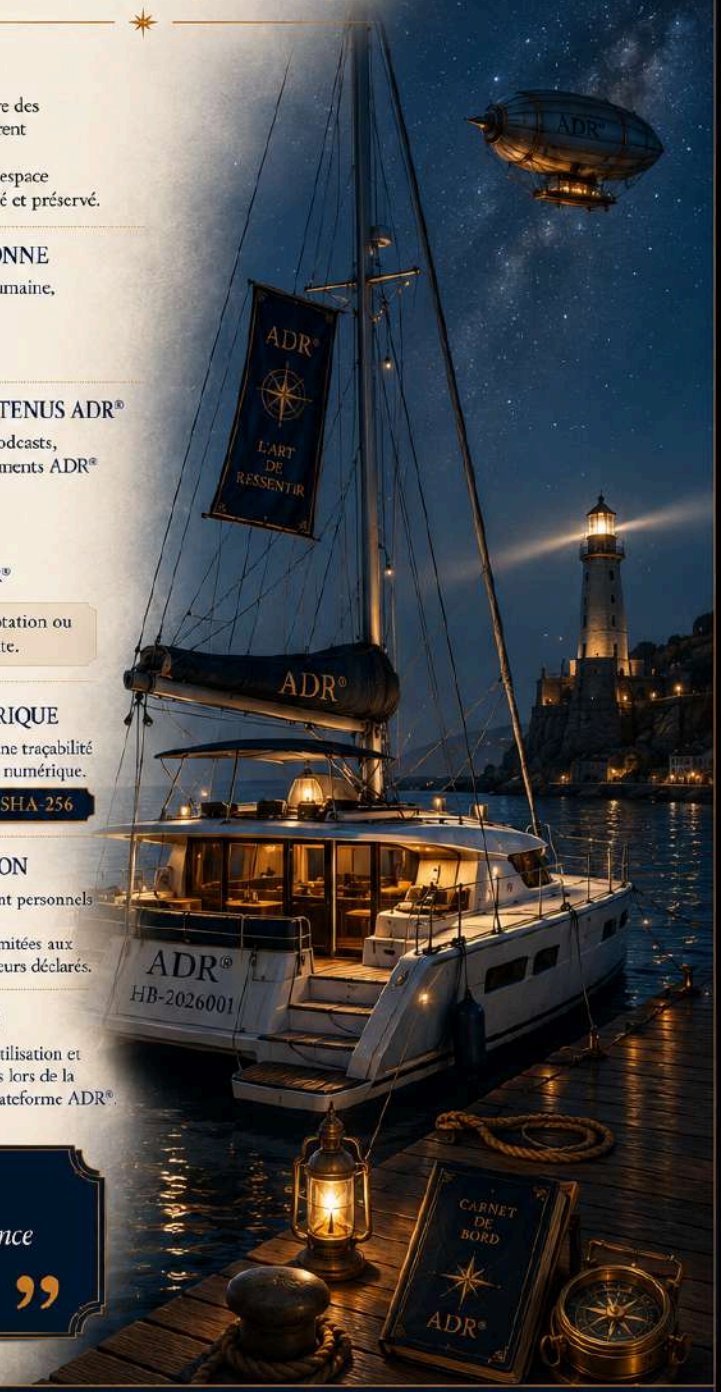
Empreinte cryptographique : SHA-256

5. LICENCES D'UTILISATION

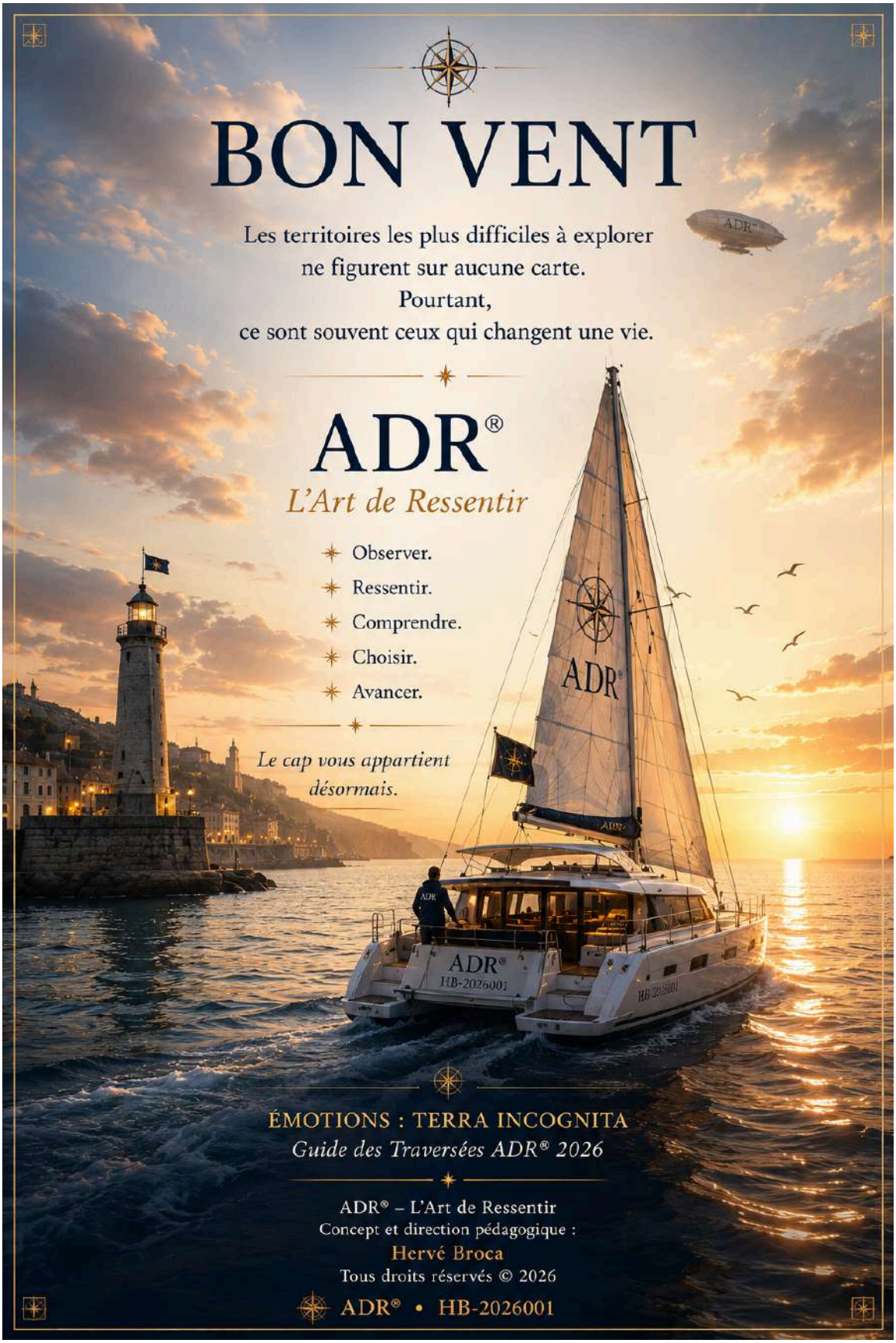
Les accès individuels sont strictement personnels et non cessibles.
Les licences professionnelles sont limitées aux structures signataires et aux utilisateurs déclarés.

6. CONDITIONS D'ACCÈS

Les modalités détaillées d'accès, d'utilisation et d'accompagnement sont disponibles lors de la commande et consultables sur la plateforme ADR®.



> *Une traversée sereine repose autant sur la confiance que sur la destination.*


BON VENT
Les territoires les plus difficiles à explorer
ne figurent sur aucune carte.
Pourtant,
ce sont souvent ceux qui changent une vie.
ADR®
L'Art de Ressentir
Observer.
Ressentir.
Comprendre.
Choisir.
Avancer.
Le cap vous appartient désormais.
ADR
ADR®
HB-2026001
ÉMOTIONS : TERRA INCOGNITA
Guide des Traversées ADR® 2026
ADR® – L'Art de Ressentir
Concept et direction pédagogique :
Hervé Broca
Tous droits réservés © 2026
ADR® • HB-2026001