



VIVVANT

OSE ETRE PLEINEMENT VIVANT



SOMMAIRE

1

INTRODUCTION

- Le début de l'histoire de VIVVANT
- Pour qui est VIVVANT ?

2

LE PROGRAMME "VIVVANT"

- Pourquoi 2 V ?
- VIVVANT : définition de ce que cela veut dire
- Ce que nous expérimentons dans le programme
- Ce que ce programme génère comme résultats

3

LE DEROULE COMPLET

- Mont Saint Michel
- Distanciel
- Chemin des douaniers Bretagne Nord (printemps), Sainte Beaulme (Automne)
- Distanciel
- Pourquoi se développer et trouver son projet à travers un collectif ?

4

LES COACHS

- Nathalie Gruand
- Bernard Tollec

5

LE FEEDBACK DE NOS CLIENTS

6

LE BUDGET



7

TEMOIGNAGES

1 INTRODUCTION

- VIVVANT : la genèse...
- VIVVANT : pourquoi ?
- VIVVANT : pour qui ?



Le début de l'histoire de VIVVANT

J'y suis allé en traînant les pieds... et pourtant !

En janvier 2022, dans le cadre d'un programme de développement de mes activités professionnelles, je me suis retrouvé à Cannes avec un groupe d'entrepreneurs. À cette époque, malgré un business florissant, une vie de couple sereine, une vie sociale dynamique et une bonne santé, une certaine mélancolie avait jeté son voile sur mon âme. À vrai dire, je me demandais même ce que je faisais là.

Un exercice qui me fit connecter à un inattendu !

Un des exercices proposés était de se rappeler un moment douloureux de notre vie et d'énumérer 50 points positifs découlant de cet événement. Ce jour-là, un souvenir s'est imposé avec une intensité déconcertante : le jour où mon ex-femme m'a quitté. Ce moment fut un véritable tsunami dans ma vie. Je ne l'avais pas vu venir. J'ai pleuré plus d'une fois, ruminant ma colère contre moi-même, tentant désespérément de recoller les morceaux. Mais il était trop tard. Le monde s'écroulait, celui classique que j'avais connu pendant 50 ans !

L'exercice n'a pas été facile, mais j'ai réussi à trouver 35 points positifs qui ont découlé de cette épreuve. Et à la fin, une réalisation m'a frappé : je devais réentreprendre ma vie, pas recommencer, mais la réentreprendre, la vivre pleinement.

J'ai alors pris la décision de créer "VIVVANT", un programme individuel et collectif dédié aux hommes de 40 à 60 ans qui, comme moi, veulent se sentir pleinement vivants. Ceux qui ont réalisé que leur vie n'est pas un brouillon à réécrire plus tard, mais bien la version originale et la seule qu'ils vivront.

Quand votre vocation vous rattrape !

Malgré une pause dans le projet en 2022 et début 2023 pour me concentrer sur d'autres activités, j'ai ressenti un vide. Alors, inspiré par des signes clairs et étonnants, j'ai repris "VIVVANT" avec énergie et détermination.

VIVVANT est un programme hybride pour les hommes de 40 à 60 ans désireux d'aller au-delà de l'existence ordinaire. Il offre du coaching personnalisé, des événements en ligne, des conseils d'experts et une plateforme d'échange pour aider chacun à vivre pleinement, à donner un sens à sa vie et à réaliser ses aspirations.

Nous n'aurons pas une deuxième vie, celle que nous vivons n'est pas le brouillon de celle que nous vivons ! Non, cette vie est la seule, elle avance avec ou sans nous. Je vous invite à vous sentir pleinement VIVVANT et à vous donner les moyens de le réaliser. Il n'est jamais trop tard.

Bien fraternellement,
Bernard



Bernard Tollec

Créateur de VIVVANT

LE PROGRAMME VIVVANT est destiné aux hommes qui se reconnaissent dans les **caractéristiques suivantes** et ont décidé de se mettre en chemin vers leurs meilleures aspirations :



Ils ont besoin
de changer
quelque chose
dans leur vie



Ils ont envie de
répondre à ce besoin



Ils veulent se donner les
moyens d'avancer
concrètement vers
l'atteinte de cela



2

LE PROGRAMME



- Pourquoi 2V ?
- Notre définition de se sentir pleinement VIVVANT...
- Un parcours
- Des résultats



VIVVANT : pourquoi 2V ?

"VIVVANT" avec deux "V" au milieu ?

Loin d'être une erreur, c'est un symbole !

Ces deux "V" centraux sont là pour nous rappeler, chaque jour, de vivre avec une double intensité et de se sentir doublement VIVVANT !



Notre définition de se sentir pleinement VIVVANT :



www.vivvant.fr

Poser des choix

Prendre des décisions actives, établir des priorités et assumer ses choix.

Se sentir libre

Être exempt de jugements, croyances limitantes et explorer librement.

Etre Aligné

Agir en cohérence avec ses valeurs, talents et vocation, procurant une sensation de congruence.

Développer une bonne énergie :

Avoir la vitalité pour agir et ressentir un engagement émotionnel, en équilibrant l'enthousiasme et la réflexion.

Créer du sens

Posséder une clarté de but et se sentir motivé et inspiré.

Se sentir présent

Être attentif et engagé dans le moment présent, intérieurement et extérieurement.

Porter du fruit

Reconnaître et vivre les retombées positives de ses actions.

Vivre dans la confiance

Croire en soi, en l'avenir, et parfois en une force supérieure.



Ce que vous allez expérimenter pendant ce parcours



Un collectif stimulant

Vous rejoignez un groupe d'hommes âgés de 40 à 60 ans, animés par une aspiration profonde : celle de se sentir pleinement vivants dans chaque facette de leur existence. Dans cette période cruciale de la vie, où les questions existentielles se font pressantes et le temps semble s'accélérer, vous n'êtes pas seul. Chaque homme dans ce groupe, bien que possédant ses ambitions uniques, sera là pour vous, que ce soit le groupe entier ou un trio de confiance. Ensemble, vous vous soutiendrez, vous challengerez et vous veillerez à la concrétisation de vos actions pour vivre intensément chaque instant.



Des interactions régulières

Sur une période de quatre mois, vous bénéficierez d'un accompagnement rigoureux : tantôt en groupe complet de 12, tantôt en trio, formant un cercle plus intime. Chaque rencontre est soigneusement orchestrée pour vous guider vers la réalisation de votre désir profond de vivre pleinement. Une semaine, nous nous rassemblerons en tant que groupe de 12 en entier pendant 1 heure, et la semaine suivante, l'intimité du trio prendra le relais aidé par un processus qui vous sera donné. Cette cadence bien pensée est votre alliée pour avancer résolument vers une vie vécue avec intensité.



Un accompagnement individualisé

Lorsque que vous sentirez le besoin d'une attention particulière, nos coachs seront là pour vous. Sur simple sollicitation de votre part, vous aurez droit à un crédit de 5 heures avec nos coachs chevronnés. Ces experts, spécialisés dans l'accompagnement des dirigeants dans le développement de leur leadership et des transformations, seront à votre écoute. C'est l'opportunité de confier des sujets qui vous tiennent à cœur et que voulez traiter en tête à tête avec un professionnel.



Des rencontres digitales et une immersion présentielle

Au cours de ces 4 mois, notre voyage alternera le présentiel et les rencontres virtuelles. Il y aura deux immersions : une au démarrage pendant un week-end et une autre de 3,5 jours, au milieu du parcours, qui se fera sur un chemin inspirant en France. C'est bien plus qu'une simple marche ; c'est une quête, une redécouverte, un moment pour se connecter profondément à soi-même et aux autres. Après cette expérience transformante, nos échanges numériques reprendront, servant de pont solide pour ancrer et pérenniser tout ce que vous aurez vécu et appris.



Une approche positive, générative et optimiste

Plutôt que de s'attarder sur les ombres du passé, nous choisissons de célébrer la lumière de vos potentialités. Pendant ces 4 mois, nous misons sur ce qui brille en vous : vos talents innés, vos ressources inexplorées et vos aspirations profondes. Oubliez la réparation ; ici, c'est l'amplification qui prime ! Nous vous initierons à la puissante méthode "Appreciative Inquiry" dont nous sommes experts, vous offrant ainsi une nouvelle perspective, un état d'esprit renouvelé, loin des sentiers battus de la pensée conventionnelle que vous pouvez aussi utiliser en dehors de ce programme.



Un accompagnement global

Notre accompagnement plonge profondément dans une triade essentielle et holistique : la tête, pour affiner votre leadership et votre vision; le cœur, pour résonner avec vos aspirations les plus profondes; et le corps, pour ancrer solidement vos projets et vos habitudes dans la réalité. Cette approche intégrée garantit que chaque aspect de vous-même est engagé, permettant une transformation profonde et durable dans la manière dont vous menez à bien vos initiatives.



3

LE PROGRAMME


VIVVANT
OSE ETRE PLEINEMENT VIVANT 

dans ses détails

C'EST QUOI **VIVVANT** ? 4 MOIS POUR...

Hommes de 40 à 60 ans
(entre 6 et 12 hommes)

Un programme collectif et individualisé

Piloté par deux coachs de dirigeants



PRENDRE DU **RECU**L SUR VOTRE VIE



CLARIFIER VOTRE PROJET



VOUS EQUIPER POUR **AVANCER AVEC CONFIANCE**



VOUS LAISSER **CHALLENGER** PAR D'AUTRES QUI VOUS
AIDERONT A AFFINER



PRENDRE UN BON BOL D'AIR QUI VA VOUS **CLARIFIER VOS
PENSEES EMBRUMÉES ET EMOTIONS ENTREMÊLÉES**



VOUS METTRE EN **CHEMIN** POUR SORTIR DE VOTRE
PROCRUSTINATION



2 jours
(arrivée la veille)



8 interventions en
ligne



Hiver



ou

Printemps

3 jours
(Hiver/Printemps)



8 interventions en
ligne

Parcours printemps : Mont St Michel + Chemin des Douaniers (St Jacut de la Mer – Cap Fréhel)
Parcours Automne : Mont St Michel + La Sainte Beume (près de Marseille)

4 sessions de coaching individuel pour chaque participant

ETAPE 1

MONT SAINT MICHEL

PRESENTIEL

VOTRE PROCHAINE ETAPE EST UNE TRAVERSEE...

LA TRAVERSEE EST UNE BELLE METAPHORE QUE NOUS
UTILISERONS POUR COMMENCER CONCRETEMENT LE
PROGRAMME

Week-end de Démarrage

- Création du groupe
- Elaboration du FLIP pour chaque membre
- Apports sur la façon de penser Appreciativement
- Traversée concrète du Mt St Michel : comme procéder à une traversée dans ma vie

- Mise en place du dispositif structuré d'accompagnement

Notre lieu de séjour et de travail
Hotel Ste Croix - Avranches



ETAPE 2 ECHANGES AVEC COACHS ECHANGES EN BINOME DISTANCIEL

W
VIVVANT



NOUS VOUS AIDERONS A METTRE EN OEUVRE VOTRE PROJET ET
TRAVAILLERONS CONCRETEMENT SUR VOS RESSORTS ET AUSSI
VOS FREINS POUR Y ALLER AVEC VITALITÉ !

Travail en distanciel :

Alternativement :

- 1 semaine : intervention des coachs
- 1 semaine : travail en binôme

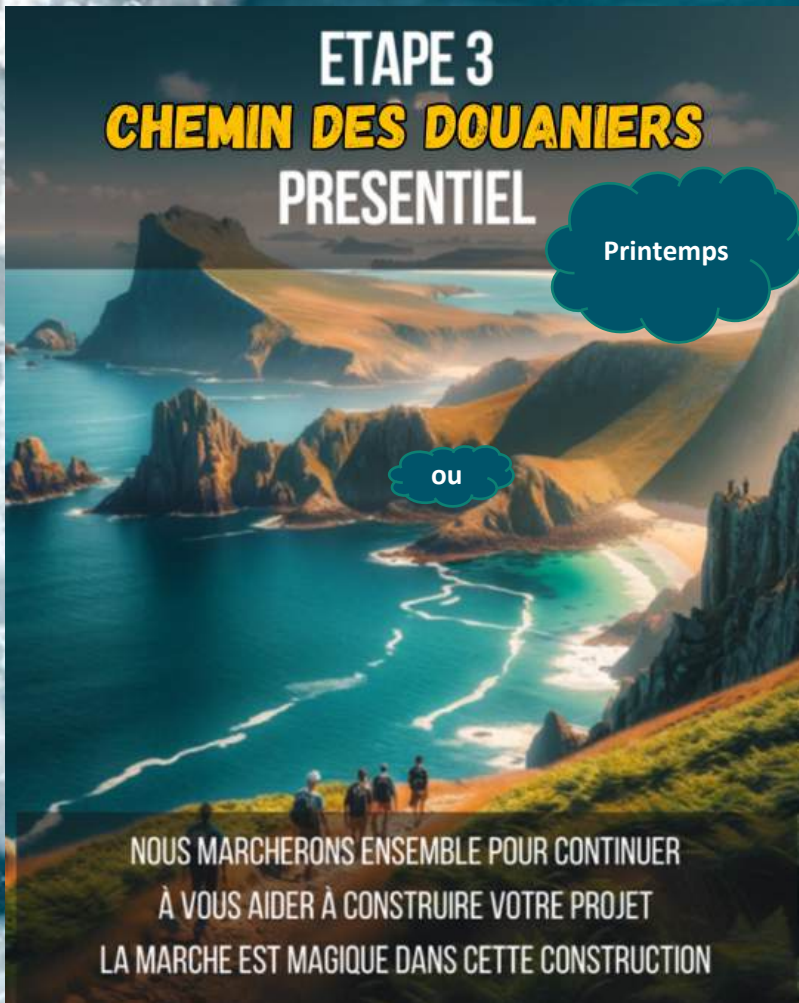
- En soirée
- 8 interventions en ligne

- La raison d'être
- Les valeurs hautes
- Les talents
- Les niveaux d'énergie de Jim Loehr

- ...

Protocoles + Vidéos
Et exercices et partages en ligne





Une Marche

Selon les moments de l'année, la troisième étape est organisée soit dans le Nord de la Bretagne (session de printemps) soit à la Sainte Beaume près de Marseille (session d'automne)

- Consolidation des données travaillées entre les sessions
- Marche
- Echanges entre les participants
- Travail sur les croyances limitantes
- ...

3 jours
(arrivée la veille)



ETAPE 4
ECHANGES AVEC COACHS
ECHANGES EN BINOME
DISTANCIEL



NOUS VOUS AIDERONS A METTRE EN OEUVRE VOTRE PROJET ET
TRAVAILLERONS CONCRETEMENT SUR VOS RESSORTS ET AUSSI
VOS FREINS POUR Y ALLER AVEC VITALITÉ !

Travail en distanciel :

Alternativement :

- 1 semaine : intervention des coachs
- 1 semaine : travail en binôme

- En soirée
- 8 interventions en ligne

- La mise en œuvre des projets : le plan d'action
- La résilience
- La résistance
- Comment garder le momentum

- Etc...

Protocoles + Vidéos
Et exercices et partages en ligne





Pourquoi se développer et trouver son projet à travers un collectif ?

Dans les moments charnières de notre vie professionnelle, où l'on se questionne sur notre trajectoire et nos aspirations, il est essentiel de s'entourer et d'échanger pour y voir plus clair. Si famille et amis peuvent apporter un précieux soutien, le recours à un groupe de pairs présente des avantages uniques pour progresser dans sa réflexion.

Une communauté de destin

Un groupe de pairs rassemble des personnes traversant des challenges similaires, à un moment proche de leur vie. Cette synchronicité des expériences crée une communauté de destin qui favorise une compréhension et un soutien mutuels forts. Chacun se reconnaît dans les doutes, les peurs mais aussi les aspirations des autres membres. Contrairement à un partage avec des proches, il n'est pas nécessaire d'expliquer longuement son contexte : l'homogénéité des expériences facilite une compréhension rapide et profonde des enjeux de chacun. Cette mise en commun des vécus est ainsi très rassurante et énergisante.

Un regard neuf et objectif

Échanger avec un groupe de pairs, c'est bénéficier d'un regard neuf et neutre sur sa situation. Les membres du groupe ne vous connaissent pas : ils n'ont pas d'a priori et peuvent se montrer plus directs, sans les précautions et les non-dits qui existent parfois avec famille ou amis. Les questions posées sont souvent plus directes sans fausse pudeur que génère souvent les relations amicales et familiales. Elles peuvent bousculer, mais s'avèrent terriblement justes et utiles !

L'énergie de la réciprocité

Au sein d'un groupe de pairs, la dynamique est vertueuse : vous soutenez et êtes soutenu. En écoutant les autres avec attention et en leur apportant vos conseils, vous progressez aussi dans vos propres réflexions. Vos suggestions et encouragements nourrissent votre propre cheminement et renforcent votre sentiment de légitimité et de compétence. Voir les autres évoluer est une grande source de satisfaction et de motivation pour maintenir le cap. Lors d'échanges avec des proches, l'interaction est souvent plus unilatérale, sans cette réciprocité gagnant-gagnant.

#Synergie #Bienveillance #Inspiration #Alignement #Engagement

Les résultats espérés

Investissement des participants
Investissement des coachs

+ de clarté
pour + d'apaisement
pour + de confiance
pour + d'espérance
pour + de volonté d'agir
pour + de choix en liberté
pour + de vie !

Un état des lieux
Un cap à suivre
Un plan de mise en mouvement
Un suivi rapproché pendant 4 mois

RESULTATS...



VOUS ETES SORTI DE VOTRE PROCRASTINATION ET
AVEZ REPRIS LE CHEMIN VERS VOTRE PROCHAINE
ETAPE



VOUS AVEZ CAPITALISE SUR LE MEILLEUR DU PASSE
ET VOUS VOUS ÊTES CONSTRUIT UNE VISION QUI VOUS
STIMULE PARTICULIÈREMENT...



VOUS AVEZ GAGNE EN CONFIANCE POUR Y ALLER...



VOUS INVESTISSEZ VOTRE TEMPS DE FACON
STRUCTUREE AVEC UN NOUVEAU MINDSET APPRECIATIF



LES COACHS

Nathalie GRUAND



Bernard TOLLEC





Nathalie
Gruand

Je suis Nathalie, Master Coach psycho corporel spécialisée en neurosciences appliquées.

Ma spécialité est le débloqué et le rééquilibrage émotionnel.

Depuis 2013, j'accompagne mes clients avec une approche holistique et intégrative atypique qui m'a amenée à coacher au sein de grandes entreprises telles qu'Air France, BNP Paribas, SNCF, No limit impact, Club Bâtiment, et bien d'autres.

J'ai développé ma propre méthode de débloqué émotionnel et traumatique profond, que j'enseigne depuis plus de cinq ans à l'Académie Psychocorporelle Intégrative, dont je suis la fondatrice.

En tant que business coach depuis plusieurs années, j'accompagne des entrepreneurs dans le développement de leur business, en les aidant à créer une vie pleine de sens, que ce soit en phase de reconversion ou lorsqu'ils génèrent déjà plusieurs millions d'euros de chiffre d'affaires par an.

Après 20 ans en tant qu'officier dans l'armée de l'air, je comprends que la réussite en management et l'atteinte de l'excellence ne sont pas le fruit du hasard.

Je coache avec la conviction profonde que l'entrepreneur qui dépasse ses blocages internes devient irrêtable. Comme je le dis souvent, la « limite de l'avion de chasse est souvent le pilote ».

Je suis également coach experte en neurosciences appliquées, intervenant dans les programmes les plus avancés de développement et de rééquilibrage humain



Bernard
Tollec

Avant de devenir coach de dirigeant et expert en développement organisationnel basé sur les forces, j'étais DRH international chez Philips Royal Electronics NV (branche éclairage automobile).

J'étais familiarisé avec toutes les approches orientées vers les problèmes comme on les connait dans le monde industriel automobile. Je m'étais formé à la plupart des méthodes de résolution de problèmes. C'était usant, éreintant et je me demandais comment traiter aussi ce qui allait bien, ce qui fonctionnait. Je suis devenu un expert sur l'approche Appreciative Inquiry qui va rechercher le meilleur des humains et des organisations dans un monde qui a plutôt tendance à nous focaliser sur nos dysfonctionnements et de nos manques. J'en ai fait ma marque de fabrique ayant écrit un livre sur le sujet et ayant formé des centaines de praticiens à travers le monde. Cela résume aussi ma pensée : nous sommes tous des ressources à amplifier et surtout pas des écarts à combler.

Il y a quelques années ma vie a profondément changé et a été particulièrement bousculé dans mes certitudes. Ce fut des moments terriblement douloureux mais "la vie est passée" et je me sens aujourd'hui profondément VIVVANT après un divorce, un licenciement, la relance de ma nouvelle entreprise.

Je vois aujourd'hui que je peux allier mon expérience d'hommes de 59 ans ayant vécu des épreuves, avec mon expérience de coach de dirigeants et expert des transformations et mettre cela à disposition et au service des hommes de 40 à 60 ans qui se posent des questions sur leur vie personnelle et/ou professionnelle.

C'est la raison pour laquelle j'ai réalisé le programme VIVVANT qui est à la fois un accompagnement individuel et collectif d'hommes qui ont besoin, envie et se sentent engagés à se mettre en route pour avoir une vie pleinement VIVVANTE !





**FEEDBACK DE
NOS CLIENTS**

Ce qu'ils en pensent :

"J'ai eu le plaisir de travailler avec Bernard.

J'ai été impressionné par son attitude positive.

C'est quelqu'un qui a un excellent parcours dans la gestion de la transformation RH.

Son approche est basée sur la force et la positivité, ce qui est essentiel dans le monde VUCA dans lequel nous naviguons tous.

Je le recommande vivement !"

Nicolas

DRH International –
Multinationale High Tech.

"Je peux dire que Bernard couvre à la fois les compétences d'un DRH opérationnel mais aussi de réelles aptitudes à la mise en œuvre et l'accompagnement du changement, le coaching des managers de tous niveaux.

Enfin Bernard fait preuve de véritables qualités humaines, extrêmement importantes et les yeux et d'une honnêteté à toute épreuve."

Jean-Michel

DRH France –
Industrie agro alimentaire

"Depuis près de 2 ans nous avons co-construit et animons ensemble un gros programme de transformation pour développer l'innovation managériale.

Bernard a une vraie capacité à révéler les talents et les ressources chez chacun et à favoriser les échanges fructueux entre les personnes, parce qu'il vit profondément la pensée positive et constructive !"

Nolwenn

DRH France –
Industrie agro alimentaire

"Son expérience opérationnelle dans l'industrie et les ressources humaines permet à Bernard d'avoir une forte orientation vers le partenariat d'affaires.

Combiné à son comportement positif et créatif, Bernard est capable de fournir un soutien solide aux dirigeants dans un environnement de gestion du changement complexe."

Jean-Louis

VP RH –
Monde hospitalier

"Bernard, fait partie de ces leaders positifs et inspirants.

Durant 2 ans nous avons pu au travers de divers expériences et projets, échanger, partager, progresser.

J'ai apprécié son parler vrai, qui a su me faire grandir dans mes talents et me remettre en question.

Sa capacité d'analyse des systèmes complexes est un véritable atout"

Thomas

DRH France –
Industrie agro alimentaire

"En plus de son esprit appréciatif très ancré, Bernard est profondément authentique dans son travail.

Il m'a appris à partager une parole constructive et pragmatique au service de nos clients.

Sa générosité et sa confiance sont moteurs pour mener des projets à fort impact en équipe !

Merci Bernard pour tout ce que tu m'as transmis !

Sophie

Cheffe de projet

Ce qu'ils en pensent :

"Bernard offre un profil de coaching ciblé et très performant car outre l'empathie et l'écoute que vous retrouverez chez de nombreux coaches, Bernard connaît bien les rouages des entreprises.

Il m'a aidé à me positionner et positionner mes collaborateurs en fonction de nos talents pour le bénéfice de toute l'équipe et de l'entreprise au sens large."

Antoine

Directeur Général Adjoint –
Grande banque française

"Je n'ai jamais cessé d'être positivement surpris par la créativité de Bernard, son état d'esprit positif, son attitude 'tout est possible' et sa capacité à alléger même les conversations les plus lourdes.

Bernard est un excellent partenaire dans la co-création et le développement de nouvelles idées, libérant une énergie positive et générant la motivation"

David

Consultant et coach international – Expert
en Appreciative Inquiry

"Travailler avec Bernard, c'est l'assurance d'une approche sérieuse, inspirante et transformative de l'appréciative inquiry.

Bernard est une belle personne, riche d'ouverture d'esprit, d'humour, d'écoute comme on en voudrait toujours plus.

C'est remarquable de voir que des effets très concrets opèrent déjà sur certains."

Nelly

Directrice Transformation Etablissement
Public

Témoignage de Benoit
Fabre – DG Filiale
Française groupe
industriel international



Témoignages des participants du programme

QU'EST-CE QUI T'A RENDU PARTICULIÈREMENT
VIVVANT PENDANT CES JOURS ?





6

BUDGET

En synthèse, le programme VIVVANT...

- Une expérience unique sur 4 mois
- 5 sessions de coaching personnalisé
- 2 sessions en présentiel
 - Mont St Michel (2 jours)
 - Chemin des Douaniers/Massif de la St Baume (3 jours)
- 16 points de contact online pendant le parcours
- Plusieurs temps privilégiés pour prendre du recul et de la hauteur sur votre vie, afin de vous faire gagner en sûreté et sérénité

SENS

CLARTE

CONFIANCE

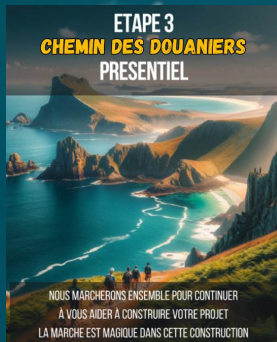
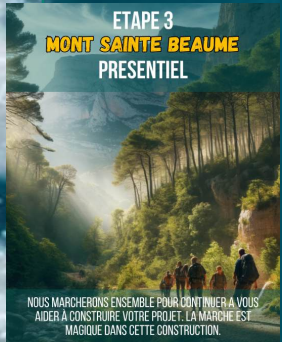
SERENITE

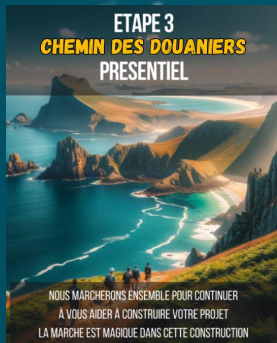
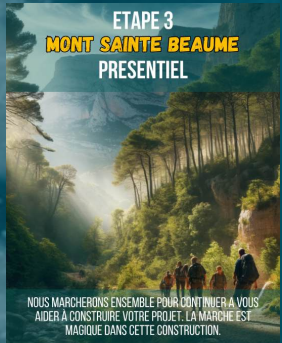
Pour avoir :

- Les idées claires sur ce que vous voulez et ce que vous ne voulez pas ou plus
- Une vision de la direction que vous souhaitez prendre
- La confiance de mettre en œuvre ce que vous désirez
- Un discernement sur vos choix

Avec :

- Le soutien d'une communauté d'autres hommes recherchant aussi leur prochain pas dans leur vie
- Le soutien de deux coachs professionnels spécialisés dans le coaching de cadres dirigeants.





Le montant du programme est de 4 980 euros

A ce montant s'ajoutent les frais de restauration et d'hébergement : 800 euros(*)

-
- Pour les personnes qui paient à titre personnel : 4980 Euros TTC + 800 euros de frais TTC
 - Pour les personnes qui paient avec une entreprise récupérant la TVA :
 - > 4980 Euros + TVA (5976 euros TTC)
 - > + 800 euros HT (960 euros TTC)


10% à l'inscription
Le solde au démarrage du programme

Possibilité de payer en plusieurs fois (3 maxi)

(*) ces frais sont centralisés pour des raisons de simplicité dans l'organisation des hébergements et des repas



TEMOIGNAGES



« Contrairement à un brouillon où je peux tester plusieurs versions, la vie est une performance unique, un acte sans répétition.

Il s'agit simplement d'oser la vivre pleinement !

Et c'est pour cela qu'il y a  »

Bernard Tollec

Si cela vous parle, si vous vous êtes reconnu dans l'un ou l'autre des personnages, si vous avez des questions, appelez-moi. On n'est jamais à l'abri d'une belle conversation ! Mon calendrier est ici : <https://shorturl.at/grBX7>

Suivez-nous sur nos réseaux et suivez le
hashtag #VIVVANT



<http://www.vivvant.fr/>. (avec 2V !)



+33 6 18 45 67 13

Bernard.tollec@transfo-positive.com



[Facebook](#)



[LinkedIn](#)



[Instagram](#)

