

FEUILLE DE ROUTE

Un programme de 6 mois

Un week-end en collectif par mois

Cinq invitées expertes dans leur domaine pour interroger le corps et faire taire le mental

Une séance individuelle pour approfondir la pratique qui vous fera vibrer

Des supports stimulants entre chaque rencontre

Une énergie de Co-création

15 et 16 avril -De 9h30 à 16h30 le samedi - De 10h à 13h le dimanche

Bienvenue à bord !

Le programme de cette première étape est riche, nous allons explorer tes motivations, tes rêves et aspirations !

- Présentation
- Préparation au voyage
- Ingrédients du succès
- Développer la gratitude
- 7 besoins de l'ikigai
- Yoga : Se connecter à sa joie avec Amélie
-

13 et 14 Mai 2023-De 9h30 à 16h30 le samedi - De 10h à 13h le dimanche

Voici notre itinéraire pour ce week-end :

- Explorer de ton parcours, sources de satisfaction et leviers de motivation
- Célébrer tes échecs
- Expérimenter le flow
- Reconnexion à tes forces et talents
- Envisager un avenir radieux

Watsu : présentation de cette merveilleuse pratique et méditation avec Sophie

17 et 18 Juin 2023- De 9h30 à 16h30 le samedi - De 10h à 13h le dimanche

Ce week end nous parlons, sens, valeurs et contribution :

- Contribuer au monde
- Les modèles inspirants
- Valeurs personnelles
- IKIGAI
- Liberté et résonance

PNL : Vibrer ses valeurs avec Nathalie

8 et 9 Juillet 2023 - De 9h30 à 16h30 le samedi - De 10h à 13h le dimanche

Ce week-end on se munit de notre boussole, on contourne les obstacles et on passe la seconde :

- Dream team
- Suivre ma boussole
- Identifier mes freins et auto sabotages
- Définir mes pistes

EFT : Trouver mon ancrage dans le changement avec Sandrine

9 et 10 Septembre 2023- De 9h30 à 16h30 le samedi - De 10h à 13h le dimanche

En Voiture Simone ! C'est toi qui conduis, C'est moi qui klaxonne !

- Etablir sa feuille de route
- Envisager des détours- bridge work
- Valider ses objectifs
- Rayonner-communiquer

Communication positive par l'image : Valoriser son image par une communication alignée avec Aline.

30 septembre et 1 Octobre 2023-De 9h30 à 16h30 le samedi - De 10h à 13h le dimanche

SHOWING UP!

- Partager ses succès
- Incarner son nouveau Moi
- Chemin de vie

PNL : Visualisation 5-3-1 avec Nathalie