

Prochain départ en Janvier 2027

Dates à venir

- ★ 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
- ★ Des supports stimulants entre chaque rencontre
- ★ Une énergie de Co-crédation
- ★ Un groupe Whatsapp pour se soutenir, partager, célébrer!

Etape 1 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

Etape 2-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



Etape 3 2026- 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

Etape 4 - 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

Etape 5- 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 !

- Établir 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.

Etape 6 -De 9h30 à 16h30 le samedi - De 10h à 13h le dimanche

SHOWING UP!

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

Célébration : Mouvement, rituel, joie avec Amélie

Et ce n'est pas fini.....

A définir de 10h à 13h Médiation animale avec Mélina et ses chevaux

