



Feuille de route

- ★ Un programme de 6 mois
- ★ Le vendredi midi 2X par mois
- ★ Quatre invitées expertes dans leur domaine pour interroger le corps, accueillir les émotions et faire taire le mental
- ★ Des supports stimulants entre chaque rencontre
- ★ Une énergie de Co-création
- ★ Un groupe Whatsapp pour se soutenir, partager, célébrer!

Vendredi 24 Octobre 12h/14h

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
- ◆ Philosophie de l'ikigai

Vendredi 31 Octobre 12h/14h

Notre itinéraire pour ce soir

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

Vendredi 7 Novembre 12h/14h

Connecte toi à la joie et mets toi en mouvement

YOGA et danse intuitive avec Amélie Sénamaud



Vendredi 21 Novembre 12h/14h

Ce soir parlons, sens, valeurs et contribution :

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



Vendredi 5 Décembre 12h/14h

Intégration sensorielle des valeurs phares

Vibre tes valeurs avec Nathalie Thomas Herbaut

Vendredi 19 Décembre 12h/14h

Neuroswitch-gagne en liberté-Fais de ton cerveau un allié

- Comprends tes automatismes et croyances limitantes
- Crées de nouvelles connexions neuronales orientées vers tes objectifs
- Agis en conscience plutôt qu'en pilotage automatique
- Transformes ton rapport à l'action, à la peur, à la réussite

Vendredi 9 Janvier 12h/14h

Ce soir 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

Vendredi 30 Janvier 12h/14h

Trouve ton ancrage dans le changement

EFT avec Sandrine JOBIN

Vendredi 6 Février 12h/14h

Surmonter le syndrome de l'imposteur avec les neurosciences

- Reconnaître ta valeur
- Faire partie de l'équation relationnelle
- Te sentir légitime



Vendredi 20 Février 12h/14h

De l'ombre à la lumière Impacte en rayonnant qui tu es !

Communication positive par l'image avec Aline PAULO

Vendredi 6 Mars 12h/14h

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

Établir ta feuille de route

Envisager des détours- bridge work

Valider tes objectifs

Rayonner

Vendredi 20 Mars 20h/22h

SHOWING UP !

Partager tes succès

Incarner ton nouveau Toi

Célébration : Mouvement, rituel, joie avec Amélie