

# 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 à un tarif préférentiel
- Des supports stimulants entre chaque rencontre
- Une énergie de Co-création

**13 et 14 Janvier 2024 -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
- 

**3 et 4 février 2024-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

**2 et 3 Mars 2024- 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

**6 et 7 Avril 2024 - 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

Respire : Trouver mon ancrage dans le changement avec Amélie

**4 et 5 Mai 2024- 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.

**1 et 2 Juin 2024-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