

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

16 et 17 Mai 2026 -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 juin 2026-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



11 et 12 Juillet 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

19 et 20 Septembre 2026 - 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

17 et 18 Octobre 2026- 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.

21 et 22 Novembre 2026 -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

