



# VOYAGE AU COEUR DE SOI



*L'expérience que  
vous allez vivre*

**Faire un voyage au cœur de soi, c'est une quête personnelle visant à mieux se comprendre, se connecter avec ses émotions, ses désirs, et sa véritable nature.**

C'est un voyage intérieur qui n'a pas de destination finale, mais plutôt un processus de découverte de soi qui peut vous aider à vivre une vie plus épanouissante et authentique.

- L'hébergement dans un gîte confortable et un environnement naturel,
- Les repas faits maison, les boissons, les pauses,
- Une séance de coaching préparatoire en groupe par visio,
- Une séance de coaching en groupe en visio après le stage (J+1 mois),
- Votre plan d'action sur une année,
- Un groupe whatsapp sur lequel nous pourrons communiquer avant et jusqu'à 6 mois après le stage,
- Et les surprises que je vous réserve mais je ne peux pas tout vous dire !

*Formule  
All Inclusive*



# Votre programme



## Se déposer et lâcher les boulets du passé

Des exercices de respiration et de pleine conscience pour se libérer des tensions émotionnelles et mentales.

Prendre conscience de ses limitations, de ses croyances et s'en libérer.

Constellations familiales et chamaniques \*



## Enclencher le changement

Qu'êtes-vous prêts à faire pour que votre vie change ?

Réflexion autour du sommeil, de l'alimentation et du mouvement pour des changements profonds.

Constellations familiales et chamaniques \*



## Ecrire sa nouvelle vie

C'est le jour du départ au sens propre du terme.

Vous allez rentrer chez vous mais vous ne serez pas tout à fait les mêmes.

Vous repartirez avec un plan d'action concret sur une année afin de maintenir les effets du stage sur la durée.

Nous ferons l'expérience du « Jumbo Mytho » pour vous entraîner à voir grand dans votre vie et vos projets. Un super moment de fun !

## ★ Constellations transgénérationnelles et chamaniques

Cette approche systémique élargie prend en compte tous les systèmes dont nous faisons partie et avec lesquels nous interagissons. Depuis cette vision, tout ce qui n'est pas intégré en conscience revient au travers de symptômes dans notre vie, notre corps ou notre travail.

Les participants vont représenter différents aspects d'une situation et, à travers leur ressenti et les messages du corps, devenir récepteurs d'informations inconscientes. Ceci apporte des points de vue et des explications souvent surprenantes, des repositionnements et des ouvertures inattendues. Avec l'aide de l'animatrice, du groupe, nous allons dénouer les nœuds, rétablir le lien avec notre âme et la vie pour retrouver notre juste place au monde.



## Voyage au cœur de soi

C'est le voyage le plus beau, le plus profond. Celui qui nous ramène à notre essence et qui rend la vie absolument extraordinaire.

## Imparfaitement Vôtre

Alexia



## TARIF

**590€ (payable en 3x sans frais)**

Durant ce stage je serai 100% avec vous et je vous donnerai le meilleur de toute mon expérience et de mon parcours.

On dépense de l'argent pour sa maison, ses voyages, sa voiture, ses vêtements, mais investissons-nous sur nous ?

Ressentir le calme, la paix et la sérénité à l'intérieur de soi le matin en se levant, avoir confiance en soi et en son avenir, et surtout avoir une vision claire de ce que vous avez envie de réaliser. Combien ça vaut ?

