



OSE TA VRAIE NATURE

Libère ta charge mentale, retrouve l'équilibre et navigue les transitions avec confiance

Programme de développement pour les managers, professionnels et acteurs du changement qui en ont assez de se sentir **surchargés et parfois dépassés et découragés** et qui veulent gagner en **légèreté, équilibre et confiance** face à l'incertitude et la **pression de leurs responsabilités** quotidiennes.

Un démarche structurée pour t'aider à:

- Sortir du mode survie pour vivre en harmonie avec TA vraie nature
- Connecter à TON inspiration et t'aligner avec ce qui TE fait vibrer
- Oser prioriser ce qui compte vraiment pour TOI et avancer malgré l'inconfort

Ce programme de développement s'appuie sur la méthode

EC² - Énergie. Clarté. Courage.

3 piliers fondamentaux pour que tu...

- Apprennes à maîtriser ton stress, respecter les besoins de ton corps et ainsi retrouver ta vitalité
- Maîtrises tes émotions et reconnectes à ce qui t'allume pour mieux prioriser, être plus serein et retrouver ton inspiration et ta créativité
- Avance malgré l'inconfort pour oser davantage, devenir plus résilient et t'épanouir

C'est bien plus qu'une formation

C'est une **expérience qui transformera ta façon de vivre ton quotidien** pour te permettre de libérer ta charge mentale, retrouver l'équilibre et naviguer les transitions avec confiance!

Le programme comprend:

- **Une session de coaching de groupe hebdomadaire**
- **Des enseignements sous forme de Masterclass en direct** et de vidéos préenregistrées (tous disponible dans ton espace membre)
- **Des outils, guides et exercices pratiques** pour intégrer tes apprentissages dans ton quotidien et tes habitudes
- **Accès à une communauté exclusive** pour te rappeler que c'est possible, t'appuyer quand tu feras face à des obstacles et ne pas abandonner tes efforts.

En plus du programme d'accompagnement, tu bénéficieras de:

- **2 sessions de coaching privé / individuel**
- Mini-formation pour maîtriser ta respiration
- Des invités spéciaux qui partageront leur expérience et leurs pratiques

Voici ce que nous allons couvrir dans ce programme...

Énergie

Sors du mode survie, reviens dans ton corps et maîtrise ton stress pour plus de vitalité et d'énergie durant et après le travail. Apprend à écouter ton corps et recharger tes batteries "on-the-go". Bouge et nourris-toi pour réduire l'impact du stress, stabiliser ton énergie et améliorer ta santé mentale et émotionnelle.

Étape 1: Maîtrise du stress

- Tes 4 batteries et dimensions de ton bien-être
- Aligne-toi sur tes cycles d'énergie naturels

Étape 2: Cycles de performance

- Recharge-toi et récupère 'on the go'
- Dormir tu feras!

Étape 3: Mouvement et nutrition

- Active tes cellules et tes hormones
- Réduis l'inflammation et maîtrise ton métabolisme

Clarté

Maîtrise tes émotions pour qu'elles te guident plutôt qu'elles te dirigent. Reconnecte à ta boussole intérieure et reprend les rênes de ta tête pour vivre en alignement avec ce qui te fait vibrer. Développe ta connexion et ta présence pour être inspiré et vivre avec plus de légèreté et de fluidité face à l'incertitude.

Étape 4: Maîtrise des émotions

- Décode et honore tes émotions
- Traite tes émotions pour t'élever

Étape 5: Vision et alignement

- Reconnecte à ta boussole intérieure
- Reprogramme ta tête

Étape 6: Connexion et présence

- Développe ta connexion pour plus de fluidité
- Écoute ton cœur avant ta tête

Courage

Priorise ton énergie et établit des limites saines afin de répondre à tes besoins et désirs sans culpabilité. Développe ta résilience physique, mentale et émotionnelle pour te dépasser et avancer avec confiance malgré l'inconfort et l'incertitude. Écroule tes croyances limitantes et libère ton énergie pour enfin oser changer tes habitudes, poursuivre tes rêves et t'épanouir.

Étape 7: Priorités et limites

- Planifie à partir de tes cycles et priorités
- Dis non pour dire oui

Étape 8: Résilience

- Apprivoise l'inconfort
- Shift ton mindset et tes perceptions

Étape 9: Croissance continue

- Libère tes charges émotionnelles
- Avance avec confiance malgré l'incertitude

Prix régulier: 1997 \$ CAD ou 1397 euros

Offre spéciale à:
1497\$ ou 997 euros

Offre valable jusqu'au 5 janvier 2024

Places limitées

Début: 10 janvier 2024

Dernière session de groupe: le 27 mars 2024

Les coaching de groupe auront lieu les **mercredi à 18h CET** (heure de France), midi EST (heure du Québec).

Remboursement garanti à 100% jusqu'à 15 jours du début.

Possibilité de payer en plusieurs fois.

[Réserve ton appel](#) pour en discuter et réserver ta place.



Chantal, Coach Vitalité et Audace

chantal@aliveawarearing.com

06 11 91 99 02