

ACCOMPAGNEMENT REVELE TOI

Un accompagnement pour t'ancrer, t'ouvrir et te déployer

« Révèle toi » est un accompagnement en profondeur pour renouer avec soi, retrouver son énergie et avancer avec plus de clarté et de confiance.

Au fil des étapes, on apprend à écouter ses besoins, à accueillir ses émotions, à transformer ses schémas limitants et à s'affirmer avec assurance.

C'est un véritable chemin de reconnexion intérieure pour retrouver équilibre, authenticité et sérénité.

Un espace pour oser prendre sa place et donner vie à la personne que l'on est vraiment.

LE PROGRAMME

PHASE 1 - Ose la rencontre avec toi-même !

- Apprend à tourner ton regard vers l'intérieur de ton corps pour prendre conscience de tes ressentis, envies et besoins,
- Récupère de l'énergie afin d'augmenter tes ressources,
- Développe ta capacité de détente, de lâcher prise / de recul et ta concentration.

PHASE 2 - Amorçe le changement !

- Identifie tes émotions afin de les exprimer et de trouver un équilibre qui te met en sécurité et en sérénité,
- Apprend à mettre en place des actions qui permettent de créer un nouveau fonctionnement qui te sert,
- Développe l'estime et l'amour de toi afin d'être plus en phase avec tes décisions sans besoin de validation extérieure.

PHASE 3 - Affirme toi avec confiance !

- Renforce ta présence et ta sécurité intérieure afin d'agir avec confiance
- Rend ta communication plus fluide et affirmée avec les autres
- Ose prendre ta place pour transformer tes rêves en réalité

L'ACCOMPAGNEMENT COMPREND ...

- 12 séances individuelles intégrant la sophrologie, personnalisées, définies en fonction de tes objectifs,
- Une mise en pratique d'outils concrets dès la première séance,
- Des exercices et supports écrits à réaliser entre chaque séance, des enregistrements audio ou vidéo si nécessaire,
- Ma disponibilité et mon soutien durant toute la période de l'accompagnement,
- La possibilité d'accéder à toute mon expérience, mon vécu, et les connaissances que j'ai pu acquérir durant mon parcours,

QUELS BENEFICES POUR TOI ?

Un sentiment d'ancrage et de sécurité intérieure, qui permet d'avancer avec plus de confiance.

Le développement d'une estime et d'un amour de soi solides, libérés du besoin de validation extérieure.

La capacité à poser des actions alignées avec ce qui compte vraiment, pour créer une vie qui a du sens.

Une communication plus fluide et affirmée avec les autres, dans le respect de soi et de ses limites.

Un équilibre émotionnel, personnel et professionnel renforcé.

Une énergie renouvelée, une présence plus stable et rayonnante au quotidien.

Tu mérites de te sentir pleinement aligné.e, serein.e et vivant.e. Si tu es prêt.e à entamer ce chemin de transformation, contacte-moi — je t'accompagnerai pas à pas, avec douceur et bienveillance.

06 64 51 27 22 ou vl.accompagnementformation@gmail.com