**Week-end co-naissance en solo**

Vous souhaitez vous offrir un temps de pause pour mieux vous comprendre, mettre en lumière votre mode de fonctionnement qui ne vous convient plus, réfléchir à de nouveaux choix de vie possibles et vivre ce changement.

Et pour cela, je vous propose le temps d’un week-end de vous accompagner.

**Pendant ces deux jours, grâce à un coaching de vie pour poser un regard sur soi et prendre conscience de vos pensées , de vos croyances, de vos schémas limitants, identifier vos ressentis, vos émotions et trouver vos réels besoins et vos envies.**

En plus de la sophrologie, je vous propose des mouvements en conscience pour vous reconnecter à votre corps.

Enfin, pour finir un soin énergétique avec une lecture d’âme ou une guidance vous sera proposé pour concrétiser ce chemin vers soi.

Dans un cadre de confiance et dans un lieu propice à la paix intérieure, je vous accompagnerai pour vous permettre d’aller sereinement vers vous-même.

490 € le weekend