

TRANSITION DE VIE, Bien vivre les grandes étapes de sa vie



Atelier de 3 journées consécutives

Les ateliers, ouverts à tous, accueillent de 4 à 8 personnes.

Aucune expérience équestre n'est requise.

Les exercices avec les chevaux sont pratiqués au sol.

Et si les chevaux pouvaient vous aider à bien vivre les étapes marquantes de votre vie ?

Etes-vous à l'aube d'un changement majeur pour vous-même ?

A quel point vous sentez vous prêt pour ce changement ?

Quelles sont les étapes que vous envisagez ?

Quelles sont les craintes que vous ressentez ?

Dans quelle mesure sortez-vous alors de votre zone de confort ?

Lorsqu'il s'agit de **changer des choses importantes** dans sa vie est il normal de ne pas savoir comment s'y prendre ou de se sentir un peu inconfortable...



Lors des exercices avec les autres participants et avec les chevaux vous allez apprendre à :

- ✓ Identifier les étapes clés d'une transition de vie et repérer où vous en êtes
- ✓ Identifier vos émotions et mieux comprendre les messages qu'elles véhiculent
- ✓ Ecouter votre corps comme source d'intuition
- ✓ Vous reconnecter à votre propre bon sens et commencer à le développer
- ✓ Protéger votre réalité : poser des limites et faire respecter votre espace
- ✓ Sortir de votre zone de confort sans danger
- ✓ Expérimenter le « faire-rien »
- ✓ Déterminer comment valider les décisions les plus justes pour vous-mêmes
- ✓ Réveiller et développer votre créativité
- ✓ Identifier les circonstances favorisant le développement de votre propre estime
- ✓ Evoluer dans un groupe respectueux et bienveillant

Qu'il s'agisse d'un nouveau projet, d'une nouvelle étape de notre vie, d'une nouvelle position professionnelle,... que ce changement soit choisi ou imposé, lorsque nous vivons une transition, nous sommes envahis par de multiples émotions : le doute, la colère, l'inquiétude, parfois la honte et la culpabilité mais aussi l'enthousiasme, l'envie, l'excitation, l'impatience... et nous ressentons bien souvent une immense solitude face aux décisions que nous devons prendre.

Avec les chevaux comme exemple et comme partenaires, venez **découvrir** et **expérimenter** les **trois étapes** qui vous permettront de vivre cette transition

- ✓ en toute conscience
- ✓ et avec, à la fois, une plus grande sérénité et une plus grande efficacité.

Contact et réservation

Cécile Gilbert-Kawano
Instructrice Eponaquest™
06 82 22 32 26
eponaquest@cegeka.net
www.cegeka.net

Cécile est formée à l'**approche Eponaquest™** (équicoaching, certification Linda Kohanov) et à la **Somatic Experiencing** (résolution des traumatismes, approche développée par Peter Levine)



pour vous aider à (re)devenir le leader de votre propre vie.



Tarif et lieu

Tarif : 450 € les 3 jours

Lieu : Selon les dates,

Région Parisienne, Alsace, Charente, ...