

# 9 ateliers pour éveiller son féminin



## 9 mois pour renaître à soi

### Le programme de coaching de groupe « Ose-toi ! » vous permettra de :

- Vous offrir un moment rien que pour vous
- Vivre l'expérience de la sororité avec d'autres femmes
- Être à l'écoute de vos besoins et de vos émotions
- Trouver une harmonie et un équilibre entre votre vie de mère, de conjointe, de professionnelle ...
- Redécouvrir votre corps dans toute sa beauté et sa sensualité
- Libérer des mémoires familiales et transgénérationnelles
- Mieux comprendre votre cycle féminin et vous connecter à ses énergies
- Oser être pleinement vous-même

*Dans une ambiance intime, douce et bienveillante, vous cheminerez vers la Femme que vous souhaitez être grâce à des pratiques inspirées de la psychologie positive, du Tao, de la pleine conscience, du journal créatif® et de bien d'autres encore...*



**Dates :** Le 1er vendredi du mois de 19h30 à 22h30  
*(hors vacances scolaires ou jour férié)*

**Lieu :** Au Repaire de Montboulon  
à Saint-Georges-sur-Baulche

**Tarifs :** 40€ l'atelier, soit 360€ le cycle  
*(paiement en plusieurs fois possible)*



Inscriptions et renseignements auprès de

**Valérie SKIRKA**

06 98 20 45 72 – [etre-et-savoirs@hotmail.fr](mailto:etre-et-savoirs@hotmail.fr)



**BONUS**  
spécial conjoints  
inclus  
dans le programme