

RECENTREZ-VOUS DANS UN MONDE EN MUTATION

GRÂCE À UN ANCRAGE ÉMOTIONNEL ET PHYSIQUE

Vous souhaitez mieux comprendre vos émotions, améliorer vos relations interpersonnelles au travail et à la maison, travailler sur vos croyances limitantes, et renouer avec votre Chemin de vie ?

Engagez-vous dans un parcours alliant des pratiques occidentales et orientales :

- des techniques de psychothérapie et de coaching,
- des pratiques de méditation et de mobilisation corporelle,
- des conseils en alimentation ayurvédique

Ashwini Prabha -

Formée aux pratiques ancestrales de méditation et de yoga, à l'Ayurveda et à la gestion du stress, Ashwini se définit comme une activiste consciente et une facilitatrice sacrée.



Gaël Léopold -

Thérapeute en Intelligence Relationnelle, EMDR-DSA et coaching, formé à la CNV, Gaël se définit comme un accompagnateur du changement

LE PROGRAMME

- ✓ Rencontre en ligne avant la retraite
- ✓ 1 week-end de 3 jours en Drôme Provençale incluant des sessions de thérapie en groupes et individuelles, des ateliers de méditation, de yoga, de cuisine ayurvédique
- ✓ Séance en ligne pour l'intégration après la retraite

CALENDRIER & LIEU

- **Février/mars 2026** : inscriptions
- **1 au 3 mai 2026** : retraite
- **Post retraite**: une session individuelle et une session de groupe



En Drôme Provençale
et en ligne