

## LE POUVOIR DU VISION BOARD

### Visualisez, vibrez et représentez vos aspirations

**Quels projets illumineront votre année 2025 ?**

**Utilisez la puissance créative des images pour créer votre vision board personnel qui vous inspirera tout au long de votre année et vous aidera à faire les petits pas vers ce qui vous fait vraiment palpiter.**

#### **INTENTION :**

Quels sont les projets qui feront pétiller votre année, à quoi avez-vous envie de consacrer plus d'énergie, de quoi serez-vous fier.e.s fin 2025 ?

Rien de mieux que de démarrer un nouveau cycle en posant des ambitions claires, positives et motivantes pour rester acteur / actrice de sa vie. Loin des résolutions intenables et des objectifs inatteignables, le vision board propose d'illustrer ses intentions et désirs de manière créative et ludique.

Sans poser d'intentions, difficile d'avancer en conscience vers ses envies ! Alors pourquoi ne pas oser également exprimer ses rêves et trouver le chemin pour s'en rapprocher chaque jour.

#### **PROGRAMME :**

- Etape 1 : Mise en mouvement corporel pour stimuler la créativité et relâcher l'emprise du mental.
- Etape 2 : Visualisation positive de ses objectifs, personnels et professionnels.
- Etape 3 : Choix des thèmes de son vision board et découpage en étapes clé.
- Etape 4 : Réalisation de son vision board en images.
- Etape 5 : Partage et célébration.

#### **EN PRATIQUE :**

- 1 séance collective de 3h.
- Groupe de 6 personnes maximum

#### **Les + :**

- Un lieu inspirant pour libérer sa créativité
- Un accompagnement individuel soutenu par une dynamique de groupe
- Tout le matériel à disposition pour réaliser son vision board
- De la joie et de la bonne humeur pour démarrer l'année

**INTERVENANTE : KARINE PASSAGNE, Fondatrice de l'Espace UDYANA.**

Enthousiaste et créative, j'ai fondé cet espace pour soutenir votre évolution positive. Avec 10 ans d'expérience en coaching individuel et collectif en entreprise, je vous accompagne avec passion et bienveillance sur ce chemin de transformation.

**TARIF : 80€ l'atelier**

