

Y'A DE LA JOIE

Réveillez la joie qui sommeille en vous

Un cycle d'ateliers pour redécouvrir la joie, lui faire de la place dans votre quotidien, et apprendre à la cultiver durablement pour transformer votre vie.

INTENTION :

Et si vous retrouviez cette légèreté qui fait pétiller la vie ? Cet atelier vous invite à redécouvrir la joie, à la cultiver chaque jour, et vous offre des clés simples et concrètes pour inviter la joie au quotidien. Découvrez comment la joie peut transformer votre vie en profondeur.

PROGRAMME :

Un parcours en 3 étapes pour vous reconnecter à la joie et l'intégrer durablement dans votre vie :

1. Découvrir sa joie

Découvrez comment la joie se manifeste dans votre quotidien, identifiez vos sources personnelles de joie, et réfléchissez à la place que vous lui accordez aujourd'hui.

2. Reconnexion à l'enfant intérieur

Renouez avec votre spontanéité et vos rêves enfouis, tout en apprenant à repérer et limiter les "aspirateurs" de joie.

3. Cultiver la joie au quotidien

Apprenez des pratiques concrètes comme la gratitude et la création de micro-moments joyeux pour inviter la joie chaque jour et transformer durablement votre quotidien.

EN PRATIQUE :

- Cycle de 3 ateliers d'1h30 chacun.
- Groupe de 8 personnes max

Les + :

- Une exploration guidée pour comprendre et inviter la joie dans votre vie.
- Des pratiques concrètes pour cultiver la joie chaque jour.
- Un espace bienveillant et convivial pour se reconnecter à soi et aux autres.

INTERVENANTE : Marie Amphimaque, coach professionnel

Mon activité préférée au monde est de rire et faire rire. Je suis persuadée qu'apporter de la joie au monde est ma mission de vie et je m'efforce de la cultiver au quotidien dans mes relations, mes projets et mon travail. Au travers de ces ateliers, je partage avec vous des clés simples pour vous reconnecter à votre joie intérieure et en faire un pilier de votre épanouissement.

TARIF : 280€ le cycle

