



Ashvatta
Coaching Pro & Yoga

Ashvatta Coaching pro & Yoga

NEWSLETTER | SEPTEMBRE 2025



Chères lectrices, chers lecteurs,

Déjà l'automne ! la rentrée est derrière nous et avec elle sans doute de bonnes résolutions : faire plus de sport, mieux manger, dormir davantage, prendre soin de soi...

Pour cette rentrée, je te propose de faire le plein de belles énergies :

En participant à un atelier pratique pour explorer la régulation de tes émotions ; 🍌 atelier organisé en collaboration avec une naturopathe-sophrologue, le vendredi 26 septembre à Lons/Pau, dans un petit groupe de 8 personnes.

Pour te préinscrire à cet atelier et suivre les programmations, c'est par ici :

[Ateliers - Ashvatta Coaching Pro & Yoga](#)

En lisant mon dernier article sur 🍌 la résilience ou l'art de se relever et de se réinventer. La résilience c'est une compétence qui peut changer sa vie professionnelle et personnelle.



Nous traversons tous des épreuves : une perte d'emploi, un burn-out, une séparation, un projet qui échoue. Dans ces moments, une question essentielle se pose : comment se relever de cette épreuve ? La résilience, c'est cette capacité à rebondir après une difficulté, à transformer l'épreuve en tremplin pour avancer autrement.

On croit souvent qu'être résilient, c'est être fort, résister sans plier. En réalité, c'est l'inverse :

- c'est savoir faire preuve de souplesse,
- lâcher prise sur ce qu'on ne contrôle pas,
- trouver du sens dans l'expérience,
- s'appuyer sur ses ressources et ses soutiens.

Ce sujet te parle ? voici le lien pour l'explorer plus en profondeur : [Blog - Ashvatta Coaching Pro & Yoga](#).

Merci de prendre le temps de déposer ton avis sur cet article ou un autre.

Je te souhaite une excellente rentrée ponctuée par la plénitude et la douceur de vivre.