



## *Chères lectrices, chers lecteurs,*

Voici mes dernières actualités de mars & avril. J'ai vu le jour en mars et c'est mon mois préféré ! Il ouvre la saison du printemps, la transformation, le renouveau... Mars incarne la régénération de la vie dans la nature : les fleurs, les arbres et nous bénéficions de plus de luminosité... Quant à nous, c'est le bon moment pour sortir de notre « hibernation », de prendre soin de nous, de notre corps, de rayonner et d'en faire profiter notre entourage !



### *Retour sur l'atelier gestion des émotions et prise de recul du mois de mars...*

Au programme de cet atelier : échanges, séance de sophrologie, émotions & impacts sur notre comportement + mise en application d'outils. L'atelier s'est terminé par une relaxation profonde (cf photo)

A venir le 23 mai, atelier l'ARBRE DE VIE. Permet de se connecter à sa propre histoire et à ses projets à venir : révélation sur nos parcours et choix de vie très cohérents ! J'approfondirai ce sujet au mois d'avril 😊

Pour s'inscrire : [Ateliers - Ashvatta Coaching Pro & Yoga](#)

## *Un petit aperçu de mon dernier article*

Après le syndrome du Burn-out et toujours dans l'optique de mieux vivre en harmonie avec soi et les autres, j'ai synthétisé mes cours sur l'intelligence émotionnelle. En lisant mon article, vous apprendrez comment elle peut transformer vos relations, booster votre carrière et améliorer votre bien-être. En comprenant vos émotions, vous développez des compétences clés comme l'empathie, la motivation et la gestion du stress. Article à découvrir [ici](#) : [Réussir sans s'épuiser : l'intelligence émotionnelle, votre meilleur atout / Blog | Ashvatta Coaching Pro & Yoga](#)

J'ai une idée cadeau, pour mon récent anniversaire : pourriez-vous SVP mettre un commentaire soit à la fin de chaque article que vous avez aimé : [Blog - Ashvatta Coaching Pro & Yoga](#) ou sur ma fiche d'Etablissement Google, cliquez [ici](#) ➡

Un immense MERCI d'avance. Je vous souhaite un excellent mois d'avril à chacune et chacun