



Ashvatta
Coaching Pro & Yoga

Ashvatta Coaching pro & Yoga

NEWSLETTER | AVRIL/MAI 2025



Chères lectrices, chers lecteurs,

Je vous espère au top de la forme ! voici un rapide résumé des dernières actualités d'avril et mai.

Le dernier article publié sur mon blog concernant le syndrome de l'imposteur :

Vous avez parfois l'impression de ne pas mériter votre place, comme si vous faisiez semblant ? Rassurez-vous, ce sentiment porte un nom : le syndrome de l'imposteur et il touche bien plus de personnes qu'on ne le pense – souvent les plus consciencieuses et engagées. Dans cet article, je vous propose avec bienveillance de mettre des mots sur ce que vous vivez, de comprendre ce qui se joue en vous et surtout de vous donner des clés concrètes pour retrouver confiance. À travers des exemples et des outils issus du coaching professionnel, vous découvrirez qu'il est possible de transformer le doute en moteur de progression.

Vous n'avez pas à prouver votre valeur en permanence : vous avez le droit d'évoluer, d'apprendre et de réussir. Prenez ce moment de lecture pour vous, pour avancer sur ce chemin de meilleure connaissance de soi 😊

Lien vers mon article : [Blog - Ashvatta Coaching Pro & Yoga](#)



Ateliers à venir :

- Vendredi 20 juin de 9h00 à 12h00, atelier « émotions et prise de recul »
- Compte tenu d'un stage de yoga auquel je participe prochainement, je suis dans l'obligation de reporter l'atelier relatif à l'ARBRE DE VIE (programmé le 23 mai prochain) à cet été en juillet ou septembre prochain : date à confirmer sur ma prochaine newsletter

Pour vous préinscrire aux ateliers et suivre leur programmation, suivez ce lien : [Ateliers - Ashvatta Coaching Pro & Yoga](#)

MERCI, de penser à mettre un petit commentaire sur votre article préféré : [Blog - Ashvatta Coaching Pro & Yoga](#) ou sur ma fiche d'Établissement Google, en cliquant sur ce [lien](#).

Je vous souhaite tout le meilleur pour les beaux jours ensoleillés à venir 😊