



Ashvatta
Coaching Pro & Yoga

Ashvatta Coaching pro & Yoga

NEWSLETTER | JANVIER 2025



Bienvenue sur ma newsletter

Vous lisez le premier numéro de ma lettre mensuelle d'information. En effet, c'est avec une immense joie que je vous annonce la création, depuis le 6 janvier 2025, de mon entreprise de coaching professionnel et de yoga. Si vous ressentez le besoin de prendre soin de vous, de clarifier vos objectifs professionnels ou d'améliorer votre équilibre vie personnelle - professionnelle, ma newsletter est faite pour vous ! À travers des conseils pratiques, des témoignages et des techniques issues du coaching et du yoga, je suis heureuse de vous accompagner sur votre chemin de la transformation et du mieux-être. Je vous souhaite une excellente année 2025 ponctuée par la sérénité et la douceur de vivre 😊



Mes nouveaux articles

Je suis ravie de partager avec vous mes nouveaux articles sur le blog ! Chaque texte a été pensé pour vous apporter des clés pratiques, des idées inspirantes et des solutions concrètes pour évoluer dans votre vie.

[DÉCOUVREZ LES ICI](#)

Coaching pro

Le coaching professionnel que je propose est une approche sur-mesure pour vous aider à atteindre vos objectifs. Que ce soit pour renforcer vos compétences en leadership, traverser des transitions professionnelles ou mieux gérer le stress, je suis là pour vous accompagner.

[EN SAVOIR PLUS](#)



Yoga

Le yoga que je propose est un moyen puissant de retrouver l'équilibre entre le corps et l'esprit. À travers des pratiques adaptées, vous apprendrez à vous détendre, à renforcer votre concentration et à libérer les tensions. Mes séances sont conçues pour offrir bien-être et sérénité au quotidien.

[EN SAVOIR PLUS](#)



Mes ateliers

Je suis passionnée par l'accompagnement des personnes en quête de transformation. J'aime à dire que nous empruntons tous un chemin parfois difficile (émotions à gérer), des cailloux (nos croyances) ; un chemin souvent tranquille, agréable (notre zone de confort) avec des croisements (nos choix à faire) voire des obstacles (à surmonter) ... Tout ceci nous permet d'avancer, d'évoluer et d'en tirer des enseignements. Pour vous accompagner sur votre chemin, à partir du mois de mars, je propose deux ateliers interactifs, construits autour du coaching et du yoga (un atelier par mois, le vendredi après-midi de 14h à 17h) :

- Je gère mes émotions et je prends du recul au quotidien (mars et mai)
- J'apprends à m'auto-coacher pour une vie plus sereine (avril et juin)

Vous pouvez vous inscrire aux deux dates de chaque atelier puisque j'ai prévu un partage de votre mise en pratique, deux mois plus tard, lors de la seconde session (atelier organisé à Lons, composé de 6 personnes maximum).

[LIEN VERS MON BLOG](#)