



Chères lectrices, chers lecteurs,

Bonne année 2026 ! 🎉 Que cette nouvelle année soit pour vous une explosion de joie avec plein de petits plaisirs au quotidien, de la sérénité et une belle énergie enthousiaste et renouvelée.

📖 NOUVEAU SUR LE BLOG : J'ai écrit pour vous un article sur "S'affranchir de nos croyances et certitudes pour se sentir libre !" Un sujet qui me tient à cœur, car c'est souvent dans nos croyances les plus ancrées que se cachent nos plus belles opportunités de croissance.

🧘♂️ ATELIER YOGA MENSUEL : Je vous propose un atelier de 3h (le matin) pour pratiquer des postures, explorer vos centres énergétiques (chakras, un différent à chaque atelier) et méditer, tout ceci dans une ambiance bienveillante et chaleureuse.

Prochaines dates les samedis : 28 février - 21 mars - 25 avril - 6 juin - 4 juillet

Places limitées à 8 personnes : pour vous inscrire, c'est par [ici](#)

Tarif libre (vous donnez ce qui vous semble juste)



💛 3 ateliers proposés pour RÉGULER vos EMOTIONS 💛

😊 1^{er} atelier : se poser et comprendre ses émotions, le lundi 16 mars (matin)

🌱 2^{ème} atelier : Accueillir et transformer ses émotions, le vendredi 24 avril (après-midi)

🌸 3^{ème} atelier : Ancrer et s'autonomiser, le lundi 8 juin (matin)

Places limitées à 8 personnes : pour vous inscrire, c'est par [ici](#)

Tarif libre (vous donnez ce qui vous semble juste)

💡 ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ? Que ce soit pour un coaching personnalisé ou pour rejoindre le prochain atelier, n'hésitez pas à me contacter. Ensemble, faisons de 2026 une année où vous vous sentez aligné(e), puissant(e) et serein(e) !

Avec toute mon énergie et au plaisir de partager avec vous



P.S. : Partagez cette newsletter à ceux qui ont besoin d'un coup de boost, le bien-être se cultive aussi à plusieurs ! 💛