



"Une séance de dingue qui m'a permis de me libérer d'un poids, qui m'a fait prendre conscience de mes peurs, mes besoins, mes aspirations, et ce que je retiens c'est vraiment de rester en phase avec soi-même, être intègre"
Aurélie

Pour les lycéens qui se questionnent.

CHOISISSEZ VOTRE ORIENTATION AVEC SÉRÉNITÉ



*"Je suis Heureuse, mais aussi chamboulée par toutes ces émotions ! j'ai vécu une expérience riche et inédite qui fait beaucoup de bien. Merci !"
Pascaline*

**3 Ateliers pour choisir
votre orientation avec
conscience, confiance
et sérénité.**

VOUS REPARTIREZ AVEC :

- La connaissance de vos forces en sachant les exploiter,
- Une plus grande confiance en vous,
- l'envie d'agir et d'avancer,
- la conscience de vos ressources,
- Une bonne dose d'audace et d'optimisme,
- La capacité à prendre des décisions,
- Une meilleure gestion du stress pour gagner en efficacité

Vous serez connectés à vous-même et plus performants !

COMMENT ? 3 JOURS, 3 ATELIERS :

Un 1er atelier « Arbre de vie » : (durée 3h)

Révéléateur de potentiels, révélateur d'opportunités, révélateur de sens !

Une pratique qui utilise la métaphore de l'arbre pour représenter les différents aspects de votre vie, faire émerger vos compétences et vos ressources pour donner du sens à votre parcours. Vous allez vous connecter de manière ludique et créative à vos racines, votre identité, vos ressources vos réussites, vos forces. En une séance vous allez apprendre à mieux vous connaître, vous allez construire et dessiner cet arbre qui vous correspond et repérer les situations qui vous bloquent.

Permet de pouvoir se projeter dans l'avenir.

Un 2nd atelier « séance d'Equicoaching » (durée 3h)

Vous aurez des étoiles pleins les yeux et une vision à 360° !

Les chevaux ont la capacité exceptionnelle de savoir lire vos émotions !

Le cheval est neutre, il ne vous mentira pas, ne vous jugera pas, vous pouvez lui faire confiance.

Avec lui dans l'instant présent vous allez gagner en confiance et en sérénité, mobiliser vos talents cachés, lever vos freins, vos résistances et incertitudes.

Aucune connaissance du monde équestre n'est nécessaire, on ne vous demandera pas de monter à cheval, tout se passe à pied.

Vous ressentirez l'envie d'agir et d'avancer !

Un 3ème atelier Bilan (durée 1h)

Compréhension, ancrage, action !

pour une relecture des deux ateliers précédents.



« L'animal ne se nourrit pas d'attentes idéalisées envers les humains, il les accepte pour ce qu'ils sont et non pas pour ce qu'ils devraient être »

Boris Levinson



« ...Nous nous demandons : Qui suis-je, pour être brillant, magnifique, talentueux et fabuleux ? En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ? ... »

Nelson Mandela

TARIF : 350€ par personne, pour le parcours complet

Séances en individuel ou en groupe (*maximum 6*).
Je travaille dans la région de Lille

[Pour réserver ou pour en savoir plus :](#)

Anne de Vanssay -Sens en Equilibre :

06.63.90.37.86

anne-devanssay@sensenequilibre.com

www.sensenequilibre.com

[@sensenequilibre](#)

J'anime aussi des STAGES VACANCES SCOLAIRES :
me contacter pour plus d'informations

