



## « Restons allumé(e) ! »...

*...par la lumière, le mouvement et le mieux-être !*

Qu'est-ce que cela peut bien vouloir dire : ????

C'est une formation sur la connaissance et le développement de soi qui permettra aussi de se donner des outils pour aller vers ce qui nous anime le plus. Ce qui donne le sens à sa vie professionnelle et personnelle. Un tour d'horizon pour aller puiser le meilleur de soi - même à l'intérieur de son propre jardin. Nous passerons donc, 2 journées entières à explorer ces thèmes.

### **OBJECTIFS**

- Apprendre à se connaître et à se reconnaître
- Identifier quel sens je donne à ma vie
- Contacter l'élan créateur en moi

« **Lumière** » pour justement mettre en lumière ses capacités et compétences, ses besoins, ses envies, ses rêves et ses projets qui nous rendent vivant. Les sortir du « placard » pour mieux les voir, les reconnaître et surtout les faire vivre.

« **Mouvement** » pour exprimer que nous sommes dans une exploration de changement et que cette impulsion reçue nous permet d'avancer vers de nouveaux sentiers de sa vie.

« **Mieux être** » pour rester connecter le plus souvent possible, à ce qui nous anime et nous maintient « vivant » en tant qu'être humain unique et authentique.

*Entre temps, si vous êtes intéressé(e) ou désirez obtenir des informations complémentaires: vous pouvez me joindre à l'adresse de mail ci bas mentionnée.*



**CONTACT :** FRANCE LEMAIRE - [france@fcoaching.com](mailto:france@fcoaching.com) - [www.fcoaching.com](http://www.fcoaching.com)

**Au Québec :** 35 RUE BOUTHILLIER.NORD, APP.2 - J3B 5Y3, SAINT-JEAN SUR RICHELIEU, QUÉBEC, CANADA. 514 458 6599

**En Suisse :** 23 RUE DE CONTAMINES, 1206 GENÈVE, SUISSE. 077 415 9535