



# DE FEMME PARFAITE A FEMME EPANOUIE

Avec Céline Racine, créatrice de Instinct Nature, facilitatrice en transformation.

PROGRAMME DE GROUPE EN LIGNE SUR 5 SEMAINES

« **LA PERFECTION LIMITE. L'EPANOUISSEMENT EXPANSE.** »

Ce programme est destiné à venir mettre de la conscience sur les conditionnements qui te poussent à chercher la perfection à différents niveaux dans les différents domaines de ta vie pour te **reconnecter à ton être profond**, te relier à l'amour qui en dégage pour une vie plus sereine, confiante et alignée à **la femme originelle qui sommeille en toi.**

Ensemble nous allons transformer **les 4 freins qui te maintiennent dans la perfection et cultivent la lutte, le combat, la frustration, l'épuisement et lesquels t'empêchent aujourd'hui d'accéder à cette connexion et à cette expansion intérieure et extérieure.**

Les voici :

## 1. LE JUGE INTERIEUR

**C'est cette petite voix en toi qui vient te juger constamment.**

Parfois elle est si difficile à entendre, que **tu as préféré l'enfouir tout au fond de toi pour ne plus l'entendre.**

Mais **ne plus l'entendre ne veut pas dire qu'elle n'est plus présente.** Au contraire... **plus tu luttas contre cette voix jugeante qui fait mal, plus tu la fais grandir.**

Le mal s'installe insidieusement et provoque ce que l'on détermine aujourd'hui comme anxiété, burn out, dépression ou qui peut venir se manifester dans ton corps avec des maux de tête, de dos, eczéma etc....

Dans ce programme tu vas apprendre à réentendre ces voix. Tu vas **réapprendre à t'écouter...** avant de devoir écouter ton corps qui te dit stop... à ce niveau, tu l'auras constaté, le mal est déjà fait et beaucoup plus difficile à corriger que si tu le prends à la racine.

**L'écoute bienveillante se fait en amont de ton corps physique,** au niveau des corps mental et émotionnel.

Entendre pour écouter ces voix **c'est reprendre ton pouvoir à un autre niveau :** celui de la création et pas de la réaction.



- 🪶 Tu vas apprendre comment **laisser ses voix te traverser sans qu'elles t'affectent**
- 🪶 Tu vas apprendre comment **te dissocier de tes émotions pour qu'elles ne t'embarquent plus**
- 🪶 Tu vas apprendre à **écouter tes pensées jugeantes, pour les transformer en levier d'expansion**, en outil de création super puissant.

## 2. LES CONDITIONNEMENTS

Sais-tu que tu n'es que **la projection d'une somme d'informations** ? Cette projection provient de tes croyances issues de **95% de tes pensées inconscientes**, mais aussi du **regard des autres à travers lequel tu te fais vivre**.

**Toutes tes pensées conscientes et inconscientes pilotent tes actions** au quotidien. Les secondes **t'éloignent de ta nature profonde**.

Ce mécanisme de pensées vient provoquer des **contractions intérieures qui mènent à de l'épuisement mental et physique**, à un stress chronique, dépressions, maladies etc...

Il ne s'agit pas ici de venir les dégommer, mais de venir **transformer celles qui aujourd'hui sont prêtes à évoluer**.

Ton intérêt pour ce programme est **une preuve de ton cerveau que tu es prête** pour le changement. (Sinon, tu n'y aurais porté aucun intérêt)

## 3. L'ENFANT INTERIEUR

L'énergie de légèreté de ton **enfant intérieur n'a pas à être séparé de l'adulte** que tu es aujourd'hui.

On t'a probablement appris (et ceci est un parfait exemple de conditionnement) qu'un adulte se devait d'être sérieux, autoritaire, responsable, qu'il devait aussi se sacrifier pour le bien des autres, etc.. bref **rien de bien sexy pour la femme moderne que tu as envie d'être** aujourd'hui.

La joie, le rire, la danse, la légèreté ne s'invitent plus dans nos vies.

Le développement personnel nous invite à nous mettre dans la posture de l'enfant pour ressentir cette énergie de légèreté.



Or, aujourd'hui tu es une adulte.

**Quel adulte as-tu envie d'incarner ?**

**Quel genre de femme as-tu envie d'être** aujourd'hui ?

Sur la base du re conditionnement tu vas **redéfinir l'adulte qui tu te souhaites faire vivre avec les yeux et le coeur de l'enfant** que tu as délaissé et qui te fais ressentir un quotidien qui ne t'invite pas vraiment à la joyeuseté et aux réjouissances.

#### 4. LES BLESSURES ET LES EMOTIONS

Les blessures génèrent des émotions qui viennent te diriger et te font prendre des décisions depuis le mauvais endroit.

Bonne nouvelle, tu n'es ni tes blessures, ni tes émotions.

Tu es bien plus que ça.

**Reprends ton pouvoir pour ne pas te laisser embarquer par des sensations et garder la distance nécessaire avec tes blessures et tes émotions pour rester en lien avec nature profonde.**

\*\*\*\*\*

Durant ces 5 semaines tu vas

- **transformer ces 4 freins en levier d'expansion et reprendre ton pouvoir intérieur**
- **expanser ta puissance** pour être bien plus forte que la peur (celle du regard des autres, de te tromper, de faire faux, de prendre la mauvaise décision)
- **expanser l'amour, le soutien, l'encouragement de ton juge intérieur** qui deviendra ton meilleur allié (tes pensées jugeantes seront remplacées par des pensées d'amour et de bienveillance qui te nourriront ton énergie et te donneront la force de changer les choses)
- **mettre tes émotions au service de ta communication** pour des relations plus sincères, authentiques empreintes d'amour et de bienveillance (tu n'auras plus honte d'exprimer tes émotions, car c'est l'amour qui parlera pour toi... souviens-toi... ton autorité intérieure bienveillante qui te donne la force)
- transformer **l'énergie des émotions en énergie de création, de construction** et non comme énergie de destruction (être dans la création plutôt que la réaction pour ne plus vivre dans la souffrance des situations qui auparavant te paraissaient compliquées)



- **transformer l'environnement que tu perçois comme hostile** et peu encourageant en une **société aimante**, soutenant au service de ton propre épanouissement (ton ouverture au monde t'amènera amour et prospérité. Tu créeras des liens hyper forts avec ton entourage)

\*\*\*\*\*

### ***Comment ça se passe concrètement...***

On se retrouve 3 fois par semaine :

- **SUR FACEBOOK DANS UN GROUPE PRIVE** pour :
  - 1 live d'enseignement par semaine sur chacun des freins
  - 1 partage d'outils pour mettre en pratique ta transformation

que tu peux visionner à ta guise en direct ou en replay. Tu peux également poser tes questions et inter réagir dans le tchat.

- **SUR ZOOM**
  - 1x par semaine en fin de semaine pour célébrer tes avancées, parler de ce qui te bloque dans le processus, honorer ton engagement vis-à-vis de toi-même.

Tu auras également accès au replay.

### **PRIX :**

Il y a plusieurs possibilités :

Le programme seul est à **450 CHF**

Tu peux aussi choisir la version VIP avec 2 séances coaching en 1:1 pour le prix de **650 CHF**

### **OFFRE :**

Si tu parles de mon programme à **une personne de ton entourage et qu'elle embarque avec nous**, je te fais **une ristourne de 100 CHF**.

**Les 4 premières personnes inscrites ont une séance coaching 1:1 offerte.**



## **DEBUT DE PROGRAMME**

Le programme démarre la semaine du 4 juillet. J'ai choisi de faire ce programme pendant le temps des vacances, un instant propice à un retour à soi pour une reprise fracassante, confiante les pieds bien ancrés dans ses baskets.

Le programme aura lieu pour autant qu'au minimum 4 personnes s'inscrivent.

Le paiement confirmera ton inscription.

Je me réjouis énoooooormément de partager ces 5 semaines avec toi et de t'accompagner dans ta transformation