

# MA JOURNEE BIEN-ÊTRE DU 10 JUIN 2023 à Kolbsheim

## Les propositions d'ateliers collectifs - durée : de 45' à 1h

- \* Apprendre à s'observer et s'écouter pour se comprendre et agir
- \* Comprendre les peurs et les aborder différemment pour les maîtriser
- \* Comment passer à autre chose et réussir un changement
- \* Comprendre ses émotions pour se soigner et guérir corps et âme

"Le coaching de vie spirituel et mental est un processus d'accompagnement personnalisé conçu pour aider les individus à atteindre un équilibre et une plénitude intérieure. Ce type de coaching se concentre sur le développement de la dimension spirituelle et mentale de notre être, en soutenant la croissance personnelle et la réalisation de notre plein potentiel.

Grâce au coaching de vie spirituel et mental, vous pouvez explorer vos valeurs fondamentales, vos croyances, vos objectifs et vos aspirations les plus profondes. Les coachs spécialisés dans ce domaine vous guident à travers des techniques et des outils adaptés, tels que la méditation, la visualisation, la pleine conscience et la gestion du stress, pour vous aider à trouver un sens plus profond dans votre vie.

Ce type de coaching vous permet d'améliorer votre bien-être émotionnel, de gérer le stress et les épreuves de manière plus efficace, et de développer une connexion plus profonde avec vous-même et avec les autres. Il vous aide à développer une compréhension plus claire de vos besoins et de vos désirs, et vous encourage à prendre des mesures concrètes pour réaliser vos aspirations.

Le coaching de vie spirituel et mental peut être bénéfique pour toute personne cherchant à trouver un équilibre intérieur, à cultiver une mentalité positive, à surmonter les obstacles, à améliorer ses relations et à vivre une vie plus épanouissante. Il s'agit d'un voyage de croissance personnelle et de transformation, où vous êtes soutenu dans votre cheminement vers une vie plus alignée, significative et épanouissante."

**RENÉE SEIBT** Psychoénergétique et coaching mental

site internet : <http://www.developpement-de-soi>.

<http://www.accompagnatrice.fr>

42, rue du général Vandenberg 67140 Barr

Tél : 06.14.78.18.69

sur rdv, à domicile, en cabinet, du lundi au vendredi, de 9 h à 19h , quelquefois le samedi



# **MA JOURNEE BIEN-ÊTRE DU 10 JUIN 2023 à Kolbsheim**

**Les propositions d'ateliers collectifs - durée : de 45' à 1h**

## **Ateliers de découverte de l'art-thérapie**

(harmonisation des 2 hémisphères cérébraux)

**L'Art Thérapie est une méthode professionnelle de soin et d'accompagnement à visée thérapeutique. Elle permet d'exprimer sans mots tout ce qui bloque et se transforme en difficulté au quotidien.**

**De manière durable, l'Art Thérapie ouvre la possibilité à une meilleure qualité de vie, puisque cette méthode permet d'apaiser les conflits internes et met la souffrance à distance.**

**L'Art Thérapie est un voyage vers soi, qui peut se dérouler dans le jeu, par la découverte.**

**FLORENCE SOISSONG**

**16, Impasse Quinta Florentin                      67200 Strasbourg**  
**[www.flosoissong.wixsite/umamana](http://www.flosoissong.wixsite/umamana)**

**FB Umamana**

**Tél 06.24.92.19.07**

# MA JOURNEE BIEN-ÊTRE DU 10 JUIN 2023 à Kolbsheim

Les propositions d'ateliers collectifs - durée : de 45' à 1h

Dans une atmosphère chaleureuse, vous participerez à un atelier cuisine sur le thème « diététique chinoise du printemps »

Maxime vous fera cuisiner en petit groupe des aliments locaux et de saison. Vous apprendrez à préparer un plat végétarien, équilibré et savoureux qui favorise la santé et le bien-être.

Valérie, enseignante en diététique chinoise, vous partagera ses connaissances sur les bienfaits thérapeutiques des ingrédients utilisés.

Vous comprendrez ainsi comment ces aliments peuvent soutenir votre santé, votre énergie et votre digestion.

Cet atelier constitue les préparatifs d'un repas convivial.

## DIÉTÉTIQUE CHINOISE

Depuis 3000 ans, toutes les médecines ancestrales le disent :

Une alimentation non adaptée est la première cause des déséquilibres physiques (douleurs, maladies, fatigue, surpoids, digestion difficile...)

Équilibrer et personnaliser votre alimentation est le premier levier d'action vers une meilleure santé, un mieux-être global et un regain énergie.

**Valérie Heitz**

**19 Rue des Mérovingiens**

**67200 Strasbourg**

**06 50 15 48 96**

[https://valerieheitz.com/index.php/dietetique\\_chinoise/](https://valerieheitz.com/index.php/dietetique_chinoise/)

