



Combien de temps attendre avant d'oser être toi ?

Jusqu'à quand accepter cette situation qui ne te convient plus ?

Qu'attends-tu pour faire ce qui te tient à cœur ?

## Une odysée holistique vers son plein potentiel

Dans l'élan de la nouvelle année, nous vous proposons une expérience transformative pour révéler vos ressources et enclencher le changement. Une série de 7 ateliers, combinant coaching, développement personnel & yoga, guidés par 2 thérapeutes et professionnels de l'accompagnement, Cyril Jamot et Laura Merchez.

Ces 7 ateliers sont différents et complémentaires et peuvent suivis dans leur intégralité ou seulement selon les thèmes qui vous intéressent. En somme, choisissez le menu complet ou un plat à la carte !

Il s'agit d'un voyage au cœur de soi pour :

- Eveiller son pouvoir personnel
- Révéler ses ressources et talents
- Initier des choix justes et conscients
- Activer ses capacités d'action
- Connecter à sa source d'énergie
- Mettre en place des changements positifs et durables

---

## LE DÉROULÉ

Les ateliers se déroulent le dimanche de 10h à 12h30 et s'articulent, selon le thème, autour de :

- La **connaissance** : mythologie et histoire, symbolique, données scientifiques, anatomie...
- L'**incorporation**, l'**ancrage** et l'**expression** au travers d'une pratique physique, émotionnelle, énergétique ou créative (yoga, pilates, méditation, pranayama...)
- L'**observation** et l'**introspection** (questionnements / retour sur soi)
- L'**intégration** et l'**engagement** par des actions dans sa vie quotidienne
- Les **discussions** et les **échanges** pour un partage d'expérience et un enrichissement mutuel

## Les supports :

- Séances en présentiel uniquement, animées en tandem pour vous amener à une transformation profonde et pérenne
- Théorie et pratique pour un ancrage immédiat dans votre corps et votre intellect
- Ateliers tous niveaux, pas de pré-requis
- Cahier (personnel) pour consigner vos révélations / transformations
- Matériel de pratique fourni (tapis de yoga et accessoires)

---

## LES DATES D'ATELIERS

- **22 janvier / Ancrer ses fondations** : semer les graines de la nouvelle année, poser ses limites, être bien en soi.
- **19 février / Libérer sa force créatrice** : créativité, inspiration et naissance de projets, ouverture au changement et capacités d'adaptation.
- **19 mars / Agir & rayonner** : oeuvrer dans le réel, affirmation de soi et confiance.
- **2 avril / Entrer en amour** (de soi, des autres) : connexion au cœur, bienveillance et pardon, suivre mon guide intérieur
- **14 mai / Dire sa vérité** : affirmer sa singularité et ses besoins, se présenter au monde
- **11 juin / Développer et suivre son intuition** : connexion à sa voix/vie intérieure, oser sortir du cadre, ne plus voir mais percevoir.
- **9 juillet / Incarner sa pleine souveraineté** : spiritualité et loi de l'attraction, je suis ce que je cherche, tout est déjà là.

---

## Ce que l'on propose ...

Le cadre rassurant et bienveillant d'un petit groupe.

Une alliance propice à accompagner l'éclosion de vos transformations en toute sécurité, dans le respect et la confiance.

Une combinaison d'outils de développement personnel ayant fait leurs preuves : yoga, pilates, sound therapy, méditation, PNL, hypnose, life coaching, arts créatifs, rituels, etc.

Une écoute active, attentive et personnalisée dans un cadre collectif.

La richesse de l'encadrement de notre binôme très yin yang, avec des parcours, compétences et expériences complémentaires pour vous accompagner au plus juste.

---

## MODALITÉS PRATIQUES

Tarifs \* : 70 euros/module.

5€ de remise à partir de l'achat du 2ème atelier.

Programme complet : 441 euros (au lieu de 490 euros)

Pack 4 modules au choix : 260 euros (au lieu de 280€ - billet nominatif pour une seule personne)

*\* paiement échelonné possible pour le programme complet ou le pack 4 modules (nous contacter directement).*

Lieu : la très belle salle du Bivouac Darwin (87 quai des Queyries - 33100 Bordeaux)

Matériel : tenue souple et confortable pour les pratiques, gourde d'eau. Tapis et accessoires de yoga fournis. Venir avec un carnet et stylo.

Places limitées pour assurer la qualité de l'encadrement et l'intimité du groupe.

---

## **Contacts :**

Laura Lobjoit : 06 63 00 11 12 / [hello@bellibulle.com](mailto:hello@bellibulle.com)

Cyril Jamot : 06 11 72 26 35 / [cj@elevate-resources.com](mailto:cj@elevate-resources.com)

---

## *Conditions d'annulation :*

*Atelier à la carte : report possible de son billet sur une autre date en cas d'impossibilité. Remboursement à 100% si annulation 8 jours avant l'atelier, remboursement à 50% si annulation à partir de 7 jours avant la date.*

*Pack 4 cours : en cas d'annulation, le report sur une autre date sera priorisé à un remboursement. Un remboursement pourra être étudié au cas par cas selon les circonstances et le nombre d'ateliers suivis.*

*Le programme complet constitue un engagement envers vous-même, sans remboursement possible de l'intégralité en cas d'annulation (sauf annulation avant le 14 janvier, soit 8 jours avant la date du 1er module). En cours de programme, un remboursement pourra être étudié au cas par cas selon les circonstances et le nombre d'ateliers suivis.*

*Nous privilégions dans tous les cas une solution qui convienne à tous, dans l'écoute et le respect mutuels.*