

Les clés sont à l'intérieur

---

1

# J'écoute Mon Corps... Je m'écoute !



**Un atelier pour écouter et se relier au corps... Pour être en harmonie avec soi-même !**

**Plongez dans une expérience immersive où vous apprendrez différentes pratiques à intégrer dans votre vie quotidienne pour vivre une relation naturelle avec votre corps.**

**Une opportunité de vous reconnecter avec vous-même !**



Patricia Verneret  
Coach de vie,  
formatrice, auteure

Les clés sont à l'intérieur

---

# 2

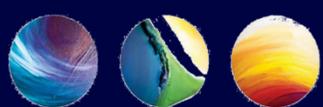
**Je canalise Mes  
Emotions... Je  
suis en action !**

**Nos émotions sont nos amies !**

**Un atelier pour explorer le merveilleux monde de nos émotions. Apprenez à les vivre naturellement et à entendre les messages qu'elles nous envoient.**

**Découvrez comment elles peuvent devenir vos meilleures alliées pour une vie plus épanouissante.**

**Une occasion de vous connecter à vous-même et de vivre chaque instant !**



Patricia Verneret  
Coach de vie,  
formatrice, auteure

Les clés sont à l'intérieur

---

3

Je vois Mes  
Ressources...

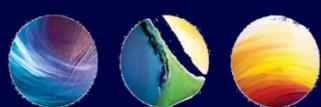
Je trouve Mes  
Forces !

**Imaginez-vous en train de découvrir un trésor caché  
en vous !**

**Dans notre vie quotidienne, nous avons tendance à  
focaliser sur ce qui semble nous manquer plutôt  
que reconnaître nos forces existantes...**

**Je vous propose un atelier pour vous connecter à  
elles et commencer à les utiliser consciemment.**

**Une occasion de découvrir vos ressources cachées...  
êtes-vous prêts à explorer votre potentiel et à  
découvrir vos forces intérieures ?**



Patricia Verneret  
Coach de vie,  
formatrice, auteure

Les clés sont à l'intérieur

---

4

**Je me relie à Mes  
Besoins...**

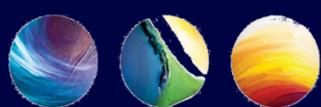
**Je Passe du « il faut  
» aux « j'ai en-vie ! »**

**Un atelier que l'on pourrait surnommer l'atelier  
d'Alice (au pays des merveilles) !**

**Vous allez pouvoir explorer ce qui se cache derrière  
vos injonctions pour vous reconnecter à vos besoins  
profonds.**

**Une expérience unique qui vous permettra de  
mieux vous connaître et de vous épanouir  
pleinement.**

**Alors, prêt.e à découvrir votre propre merveilleux  
pays des besoins ?**



Patricia Verneret  
Coach de vie,  
formatrice, auteure

Les clés sont à l'intérieur

---

# 5

## J'écoute Mon Intuition... Je choisis !

**Un atelier pour apprendre à intégrer son intuition  
dans vos prises de décision.**

**Vous pourrez ainsi prendre des décisions plus  
éclairées et en accord avec vous-même.**

**Êtes-vous prêt.e à écouter votre intuition ?**



Patricia Verneret  
Coach de vie,  
formatrice, auteure