

21 jours

pour se réaligner à soi

à travers les 5 dimensions



Qui suis-je ?

Je suis Aurélie, naturopathe et doula mais également coach et facilitatrice d'éveil spirituel.

Mon objectif est de vous accompagner à mettre de la conscience dans votre vie et votre parentalité en vous reliant aux 5 dimensions (physique, mentale, émotionnelle, énergétique et spirituelle).

A travers mon expérience de vie personnelle et professionnelle, je suis aujourd'hui en capacité de vous comprendre, vous accompagner et vous rendre autonome avec des clés essentielles pour vous permettre de retrouver votre équilibre et alignement qui est le votre (et pas celui imposé par la société ou votre éducation).

Pour cela : connaissance et conscience, remise en question et responsabilité sont les maîtres mots de chacun de mes accompagnements !



Programme des 21 jours

① *Le corps physique*

- La chasse aux perturbateurs endocriniens
- Les bases d'une alimentation saine
- L'hydratation au cœur de vos cellules
- Le mouvement c'est la vie

② *Le corps mental*

- Re définir la notion d'échec
- Se reconnecter à ses qualités profondes
- Et toi c'est quoi ta valeur ?
- Avoir une vision à long terme



3 *Le corps émotionnel*

- Inspire & expire
- L'enfant au cœur de mes réactions
- La nature comme soutien
- Des portes de sorties à expérimenter

4 *Le corps énergétique*

- Des racines pour avancer
- Une porte de sortie pour décharger
- Du soutien pour se nettoyer
- Des amies pour se protéger

5 *Le corps spirituel*

- Entre ciel et terre pour s'aligner
- Des besoins à identifier et honorer
- Une intuition à écouter
- Des mantras pour réceptionner
- Une lumière en soi pour avancer

Merci d'avoir participé !

