

Programme RESPIRE

Lâcher-prise & Maîtrise émotionnelle

Et si tu n'avais plus besoin de tout contrôler pour avancer ?

Notre programme RESPIRE t'ouvre un chemin pour **lâcher ce qui ne fonctionne plus, retenir ce qui compte**, et retrouver une **posture intérieure juste** en seulement 3 semaines.

Ce que tu vas vivre

- Un recentrage doux et puissant
- Des pratiques pour retrouver ta fluidité intérieure
- La **libération** de croyances / d'injonctions rigides
- Des rituels pour relâcher et un vrai ancrage fluide dans l'instant

Ce que contient le programme

- 3 modules progressifs (ressentir – déposer – choisir)
- 3 audios de sophro-méditation guidée
- 1 journal de bord sur 21 jours avec des rituels à ancrer dans ton quotidien
- Des **outils concrets** pour te libérer de ce qui pèse
- Des espaces d'écriture et de prise de recul

Tu repars avec...

- Une posture intérieure alignée
- Un mental avec une critique juste, plus apaisé
- Des déclics sur la pression que tu te mets
- Une meilleure lecture de tes émotions et besoins
- La sensation de **reprendre ta juste place** dans ta vie

"Lâcher prise, ce n'est pas abandonner. C'est se rendre disponible à ce qui est plus juste."

Ce programme est pour toi si tu te sens :



Sous tension permanente

Tu te sens souvent **sous tension** même quand tout semble « aller » parfaitement



En difficulté à poser des limites

Tu as du mal à **dire non/stop** quand la pression devient trop forte



Oubli de toi-même

Tu peines à **te faire passer en priorité** face aux besoins des autres



en quête d'équilibre

Tu veux retrouver une manière de vivre plus alignée **sans renoncer à ton exigence**

Prêt(e) à relâcher sans t'éteindre ? **Rejoins le programme dès maintenant.**

Format audio + carnet d'exploration, accessible à ton rythme, disponible en ligne dès ton inscription.



par Céline Heude-Gasnier