



Se réinventer Femme



Un cycle
d'épanouissement

**Pour libérer votre joie intérieure
Et être celle que vous voulez devenir**

epanouisens.com



UN CYCLE DE 5 STAGES 2023 / 24

Femmes debout - douces - sauvages
sensuelles - créatrices

Vous réconcilier avec votre corps de femme

Découvrir l'anatomie de votre bassin

Affiner la perception sensorielle de vos os, de votre périnée,
de vos abdos, de vos organes de plaisir et de procréation

Vous réparer dans l'estime de vous-même

Soigner vos blessures, vous départir de vos croyances limitantes

Oser votre sensualité, vous épanouir dans votre féminité

Vous autoriser une sexualité fleurie

Equilibrer la féminin et le masculin en vous

Être debout sans s'endurcir

Être dans l'accueil sans s'oublier

Être dans l'élan sans s'épuiser

sororité

peinture

danse

autolouange

généalogie

Yoga du rire

Rituels

massage

tantra

mouvement sensoriel

thérapie des fascia

La créativité, source d'inspiration de notre féminité

La place que l'on désire trouver dans ce monde est intimement liée à celle que l'on occupe au dedans de soi.
Annick de Souzenelle



Tatiana Lebègue

Thérapeute et coach de Vie

En formation de dance Médecine
Formée à l'anatomie par le mouvement
Diplômée en pédagogie perceptive
Thérapie des fascias
Initiée au Tantra blanc

epanouisens.com - 06 42 06 39 27

J'anime des stages autour de ce thème depuis 13 ans et je suis chaque fois surprise et émerveillée de la beauté et de la puissance des femmes au sein même de leur vulnérabilité. Je vous accompagne avec mes compétences et mon authenticité de fille, de sœur, de femme, de mère, de compagne, grâce à la bienveillance, l'intégrité et la résilience que j'ai développé pour cheminer jusqu'à celle que je suis aujourd'hui.

Pourquoi le bassin ?

Parce qu'il est un lieu d'initiations corporelles qui structurent profondément notre vie psychique.

CYCLE DE 5 STAGES EN RESIDENTIEL

1 - 3 déc, 2 - 4 fév 2024, 30 mars - 1 avril, 18 - 20 mai, 21 - 23 juin
du vendredi 10h au dimanche 19h

Tarif en conscience de 210 € à 310 € le stage, soit 1050 € à 1550€ le cycle

3 séances d'accompagnement individuel sont incluses

Hébergement et pension complète (sf 1er repas) : 120 € par stage

Avoir envie d'un corps
en bonheur s'apprend et se
réapprend souvent et s'initie à
la lueur d'une vie réinventée et
surtout d'une vie « autorisée ».

Monique Grande



J'aimerais pouvoir accoucher de moi
vraiment. Laisser la chenille devenir
papillon et enfin voler majestueusement.

Laurence, 35 ans

J'avais déjà participé à des
rituels de femmes et vécu des
choses fortes dans les stages
d'art thérapie, mais pas cet
ancrage si présent dans le
corps. **Habiter mon corps de
femme, c'est vraiment un
chemin que je veux faire.**

Emilie, 47 ans

Grace à ce cycle, je m'autorise
enfin à être la femme que je suis
vraiment. J'ai rencontré des parts
de moi que je soupçonnais mais
que je n'avais jamais oser
explorer. Alors un grand **MERCI.**

Isabelle, 55 ans

Avant, c'était comme si je ne
comptais pas. Maintenant, je me
fais passer en premier, parce que
je suis unique et magnifique !

Nathalie, 62 ans

Je ne suis pas obligée de porter
la souffrance des femmes de ma
lignée. Je suis souveraine de ma
vie et **je choisis de la traverser
dans la joie.** Nadia, 41 ans

**J'ai vécu un partage profond
entre femmes,** grandes par leur
sagesse, leurs larmes, leur
profondeur, leur humour et leur
tendresse. Des partages entre
sœurs de chemin, devenues
aujourd'hui des amies. Merci à
toutes et à la vie ! Anna, 34 ans