



Se réinventer Femme



Un cycle
d'épanouissement

Pour libérer notre joie intérieure
Et choisir celle que l'on veut devenir



epanouisens.com

UN CYCLE DE 5 STAGES 2022 :

Femmes debout – douces – sauvages
sensuelles – créatrices

Se réconcilier avec notre corps de femme

Découvrir l'anatomie de notre bassin

Affiner la perception sensorielle de nos os, de notre périnée,
de nos abdos, de nos organes de plaisir et de procréation

Se réparer dans l'estime de soi

Soigner nos blessures, se départir de croyances limitantes

Oser notre sensualité, s'épanouir dans notre féminité

S'autoriser une sexualité fleurie

Équilibrer *la* féminin et le masculin en soi

Être debout sans s'endurcir

Être dans l'accueil sans s'oublier

Être dans l'élan sans s'épuiser

sororité

peinture

danse

autolouange

massage

généalogie

Yoga du rire

Rituels

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



Lydie Lebègue

Thérapeute et coach de Vie

Diplômée en pédagogie perceptive

Thérapie des fascias

Formée à l'anatomie par le mouvement

Initiée au Tantra blanc

epanouisens.com - 06 42 06 39 27

J'anime des stages autour de ce thème depuis 12 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 ; Et aussi 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 2022 - 5 STAGES EN RESIDENTIEL

4 - 6 fév, 4 - 6 mars, 1 - 3 avril, 6 - 8 mai, 3 - 5 juin

du vendredi 15h au dimanche 18h

Tarif en conscience de 150€ à 250€ le stage, soit 750€ à 1250€ le cycle

Inscription après un entretien préalable

Pension complète et cuisine végétarienne : 105 € 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 osé 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