



Coaching

Le Coaching est le travail du MOI – MOI et les AUTRES – MOI avec les AUTRES

A travers différentes séances nous allons développer votre potentiel à être, analyser les points à améliorer et ceux à mettre en lumière.

Je serai là pour vous accompagner sur le chemin du changement entre la place que vous vous accordez et celle que vous méritez.

- Coaching de Vie
 - Connaissance et image de Soi
 - Confiance et Estime de Soi
 - Gestion du stress et des émotions
 - Communication
 - Mises en situations

- Coaching Professionnel
 - Recherche d'un métier ou d'une formation
 - Accompagnement pendant tout le processus de recherche et de prise de poste
 - Comment trouver ou retrouver ma place en entreprise
 - Faire face aux changements
 - Prise de parole en public
 - Méthode ADVP

- Coaching Bien-être
 - Acceptation de son Soi (image et confiance en Soi)
 - Apprendre à être pour être bien
 - Techniques de respiration et d'automassage
 - Modelage relaxant
 - Développement de son potentiel Bien-être

Développement Personnel par l'expression Corporelle

Comment je suis avec moi-même, avec mon cœur, avec mon corps, face à moi, face aux autres ou avec les autres ?

L'expression corporelle offre la possibilité d'être à l'écoute de Soi, de son être, de son intériorité.

Développement personnel basé sur :

- L'expression sensitive
- Danse des 5 rythmes
- Expression primitive



Psychogénéalogie Evolutive

Avec un travail de création de votre arbre généalogique et grâce à différentes méthodes, nous allons découvrir quels ont été les actions, les bagages, les choix que vous avez en héritage et qui provoquent à répétition des freins ou des moteurs pour vous et vos générations futures.

Nous utiliserons ces découvertes pour les comprendre, les évacuer ou les accepter et libérer certains poids familiaux ne vous appartenant pas.

- Création du géosociogramme
- Analyse des différents concepts (Syndrome d'anniversaire, loyautés invisibles, parentification ...)
- Travail sur les constellations familiale
- Réalisation de l'arbre minute
- Travail intuitif au travers d'écrits, de dessins, d'expression corporelle
- Actions libératrices de l'emprunte familiale sur nos mémoires émotionnelles et corporelles

Bien-être

Parce qu'on a le droit d'avoir envie d'être bien je vous propose des séances bien-être diversifiées.

Prendre du temps juste parce qu'on en a envie, découvrir de nouvelles méthodes pour se détendre et se préparer à gérer en douceur les épreuves de la vie.

- Modelage relaxant dos et visage
- Modelage relaxant du corps 1h
- Modelage relaxant du corps 1h30
- Méditation guidée

Ces techniques de bien-être ne remplacent pas un traitement médical.

Tarologie

Vous avez des questions sur votre avenir, besoin d'être rassuré sur vos choix ou prendre conscience des possibilités qui s'offrent à vous ?

Le tirage des cartes du tarot de Marseille va pouvoir vous guider en douceur.

- Tirage de carte pour l'année à venir
- Tirage de carte avec questions



Coordonnées

Virginie Thuilliez

Coach, praticienne bien-être et formatrice

Local situé à Chamvres à 5min de Joigny et 30min d'Auxerre et Sens

Téléphone : 06 40 30 48 14

Mail : amavie.vt@gmail.com

Site internet : <http://virginiethuilliez.com/>

Facebook : <https://www.facebook.com/Virginietamavie/>