

# **Programme de métamorphose: Un voyage de 41 semaines pour renaître**

**\*Ateliers (rdv de 2h) et méditations(rdv de 30minutes) en ligne et en direct\***

**Imaginez-vous à un carrefour, le poids des croyances limitantes et des blessures émotionnelles qui pèsent sur vos épaules. Vous vous sentez bloqué(e), submergé(e) par des pensées et des schémas qui vous empêchent de vivre pleinement? Mais que diriez-vous si je vous disais qu'il existe un chemin lumineux, une voie de guérison...**

**Bienvenue dans un voyage de 41 semaines (9 mois) vers votre renaissance.**

**Ce programme d'Auto-Guérison n'est pas juste une série de rencontres, mais une véritable transformation de votre être intérieur.**

**Préparez-vous à déterrer les croyances limitantes, à libérer votre enfant intérieur et à réinventer votre réalité.**

**À travers des ateliers, des méditations et des exercices, nous plongerons au cœur de vos mémoires et émotions. Vous apprendrez à écouter votre corps, à comprendre ses besoins et à reconnaître les schémas hérités qui vous retiennent.**

**Ce chemin est une invitation à découvrir votre potentiel. Chaque semaine sera un progrès vers votre évolution, vous rapprochant de l'équilibre de vos énergies internes.**

**L'auto-guérison est un parcours de reconnexion à soi, à son potentiel, à sa force et à son savoir.**

**Vous apprendrez à écouter les murmures de votre corps et à comprendre vos émotions comme des guides vers la guérison.**

**Rejoignez-moi pour cette aventure transformative et embrassons ensemble le chemin vers votre épanouissement personnel !**

**En rejoignant cet programme, vous vous donnez la chance de recontacter votre force intérieure, d'embrasser votre histoire, de comprendre vos besoins, et de vivre pleinement selon votre propre vérité.**

**Libérez-vous des fardeaux du passé, transformez vos doutes en éclaircissements, et engagez-vous à tracer le chemin de votre nouvelle réalité.**

**Êtes-vous prêt(e) à faire le saut ?**

**Osez pénétrer dans cet espace sacré de guérison et de transformation, où chaque pas vous rapproche de votre véritable essence.**

**Je vous attends avec impatience pour ce voyage exceptionnel !**

**DATE: Du 17/3/2025 au 12/12/2025**

**PRIX: 490€ ou 10 mensualités de 49€**

## 1. Croyances Limitantes

- **Description :**

- Plongez au cœur de vos croyances limitantes pour explorer votre potentiel et vous libérer des entraves qui vous retiennent.

- **Objectif :**

- Identifier et libérer les croyances non constructives afin d'avancer vers une vie épanouissante.

- **Accompagnement de Groupe :**

Partagez vos succès et vos défis, et inspirons-nous mutuellement sur le chemin de la guérison. Chaque jour:

- **Exercice du Jour :** Un exercice hebdomadaire pour approfondir votre pratique et favoriser l'autoréflexion.
  - **Prise de Conscience :** Des invitations à explorer des aspects spécifiques de votre parcours personnel, vous permettant de mieux comprendre et intégrer vos expériences.
  - **Mantra du Jour :** Un mantra inspirant pour ancrer des intentions positives et renforcer votre motivation.
  - **Conseil du Jour :** Des conseils pratiques et des stratégies d'auto-guérison, adaptés à votre cheminement et à vos besoins.
  - **Espace d'Expression :** Un lieu où vous pourrez poser vos questions, partager vos besoins, et recevoir le soutien de la communauté. »
- **Méditations :** Libérez-vous des chaînes invisibles qui vous retiennent et ouvrez la porte à votre véritable potentiel ! 1 méditation hebdomadaire.
    - **Méditation de Libération des Croyances Limitantes** - Libérez ce qui vous retient.
    - **Méditation d’Affirmation Positive** - Renforcez votre nouveau dialogue intérieur.
    - **Méditation de Visualisation de l’Avenir** - Visualisez la vie sans vos croyances négatives.
    - **Méditation de Confiance en Soi** - Éveillez le pouvoir de votre potentiel intérieur.

## Les Sens : Devenir Conscient

- **Description :**

- Réveillez vos sens et découvrez l'intensité de la vie qui vous entoure ; laissez-les vous guider vers un épanouissement authentique.

- **Objectif :**

- Devenir conscient de l'importance de chaque sens et de leur impact sur votre bien-être matériel et émotionnel.

- **Accompagnement de Groupe :**

Échangez vos expériences sensorielles et soutenez-vous dans cette aventure de découverte.

- **Exercice du Jour :** Un exercice de sensibilisation sensorielle pour renforcer votre connexion avec votre environnement.
- **Prise de Conscience :** Des invitations à explorer comment vos sens influencent vos émotions et votre perception.
- **Mantra du Jour :** Un mantra inspirant pour nourrir votre connexion sensorielle.
- **Conseil du Jour :** Des conseils pratiques pour intégrer la pleine conscience sensorielle dans votre vie quotidienne.
- **Espace d'Expression :** Un lieu pour partager vos observations sensorielles et recevoir le soutien des autres.

### **Méditations :**

Ouvrez les portes de votre perception sensorielle et vivez chaque instant pleinement ! 1 méditation hebdomadaire.

- **Méditation d'Éveil des Cinq Sens** - Connectez-vous à votre environnement.
- **Méditation de Présence Instantanée** - Vivez pleinement le moment présent.
- **Méditation de la Nature** - Ressentez l'énergie vivante autour de vous.
- **Méditation d'Introspection Sensorielle** - Harmonie intérieure.

### 3. Cartographie de Vie

- **Description :**

- Créez une vision claire de votre parcours en utilisant les archétypes du tarot pour révéler vos défis et aspirations.

- **Objectif :**

- Explorer votre histoire personnelle afin de tracer un plan d'action pour votre avenir.

- **Accompagnement de Groupe :**

Partagez vos cartes de vie et soutenez-vous mutuellement dans cette exploration.

- **Exercice du Jour :** Un exercice de réflexion personnelle pour cartographier les moments clés de votre vie.
- **Prise de Conscience :** Invitations à examiner les leçons liées à chaque moment et leur impact sur votre trajectoire.
- **Mantra du Jour :** Un mantra inspirant pour ancrer votre engagement envers votre objectif de vie.
- **Conseil du Jour :** Des conseils pratiques sur l'utilisation de votre carte de vie pour répondre à vos désirs.
- **Espace d'Expression :** Un lieu pour partager vos réflexions sur votre carte et recevoir des retours.

#### **Méditations :**

Tracez votre chemin de vie avec courage et clarté - vos histoires méritent d'être célébrées ! 1 méditation hebdomadaire.

- **Méditation de Reconnexion à Soi** - Écoutez votre corps et son histoire.
- **Méditation de Libération des Croyances** - Libérez vos limitations.
- **Méditation d'Acceptation et de Lâcher-Prise** - Accueillez votre passé et transformez-le.
- **Méditation de Manifestation et d'Intégration** - Visualisez vos objectifs clairs.

## 4. Maux et Maladies

- **Description :**

- Transformez la douleur en sagesse en apprenant à écouter les messages que votre corps vous envoie.

- **Objectif :**

- Identifier les causes émotionnelles des maladies et apprendre à les guérir en profondeur.

- **Accompagnement de Groupe :**

Partagez vos expériences de santé et de guérison dans un esprit d'écoute et de soutien.

- **Exercice du Jour :** Un exercice pour identifier les émotions qui se manifestent physiquement.
- **Prise de Conscience :** Invitations à observer les symptômes et leur impact sur votre vie émotionnelle et physique.
  - **Mantra du Jour :** Un mantra pour renforcer la connexion corps-esprit.
- **Conseil du Jour :** Des techniques de gestion du stress pour accueillir et libérer ces émotions.
- **Espace d'Expression :** Un lieu où vous pouvez poser vos questions et partager vos expériences de guérison.

### **Méditations :**

Écoutez votre corps et transformez la douleur en une occasion d'apprentissage ! 1 méditation hebdomadaire.

- **Méditation d'Écoute de son Corps** - Écoutez les signaux de votre corps.
- **Méditation de Libération Émotionnelle** - Relâchez les émotions emprisonnées.
- **Méditation de Résilience** - Renforcez votre mental à travers les circonstances difficiles.
- **Méditation de Connexion à la Guérison** - Visualisez votre chemin vers la santé.

## 5. Généalogie et Héritage Émotionnel

- **Description :**

- Explorez comment vos racines familiales influencent vos émotions et comportements.

- **Objectif :**

- Libérer les schémas émotionnels hérités pour permettre une nouvelle vie plus alignée avec vos valeurs.

### **Accompagnement de Groupe :**

Partagez votre parcours familial et soutenez-vous mutuellement dans la transformation de votre héritage.

- **Exercice du Jour :** Un exercice de réflexion personnelle sur votre histoire familiale.
- **Prise de Conscience :** Invitations à examiner l'impact des émotions familiales sur votre vie.
- **Mantra du Jour :** Un mantra pour reconnaître et transformer votre héritage émotionnel.
- **Conseil du Jour :** Stratégies pour libérer les blessures émotionnelles liées à votre histoire familiale.
- **Espace d'Expression :** Un endroit pour discuter de vos découvertes et recevoir du soutien.

### **Méditations :**

Transformez votre héritage émotionnel en une force motrice pour bâtir un avenir radieux ! 1 méditation hebdomadaire.

- **Méditation d'Héritage Émotionnel** - Explorez les liens familiaux et leur impact sur vous.
- **Méditation de Libération des Émotions Héritées** - Laissez partir ce qui ne vous sert plus.
- **Méditation d'Honneur aux Ancêtres** - Honorez leur mémoire et leur influence.
- **Méditation de Réécriture de l'Héritage** - Transformez votre récit personnel.

## 6. Enfant Intérieur

- **Description :**

- Reconnectez-vous avec votre enfant intérieur et offrez-lui l'amour et l'attention qu'il mérite pour guérir et grandir. Cet atelier vous aide à explorer votre passé avec compassion et à nourrir votre essence authentique.

- **Objectif :**

- Guérir les blessures d'enfance pour intégrer votre enfant intérieur dans votre quotidien.

- **Accompagnement de Groupe :**

Partagez vos expériences et soutenez-vous dans le travail sur votre enfant intérieur.

- **Exercice du Jour :** Un exercice pour dialoguer avec votre enfant intérieur et comprendre ses besoins.
- **Prise de Conscience :** Invitations à reconnaître comment votre enfant intérieur affecte vos actions actuelles.
- **Mantra du Jour :** Un mantra pour honorer et écouter votre enfant intérieur.
- **Conseil du Jour :** Stratégies pour nourrir votre enfant intérieur au quotidien.
- **Espace d'Expression :** Un lieu pour partager vos explorations et expériences émotionnelles.

### **Méditations :**

Reconnectez-vous à la magie de votre enfant intérieur et à votre histoire personnelle ! 1 méditation hebdomadaire.

- **Méditation de Dialogue avec l'Enfant Intérieur** - Écoutez et guérissez cette partie de vous-même.
- **Méditation de Libération des Blessures d'Enfance** - Relâchez la douleur et ouvrez la voie à la guérison.
- **Méditation de Joie et de Créativité** - Exprimez et reconnectez-vous à votre joie d'enfance.
- **Méditation de Réunion** - Intégrez les leçons apprises dans votre vie actuelle.

## 7. Auto-Guérison

- **Description :**

- Apprenez à devenir le guérisseur de votre propre vie et à embrasser votre pouvoir d'auto-guérison !

- **Objectif:**

- Établir une connexion profonde avec soi-même pour favoriser la guérison naturelle.

- **Accompagnement de Groupe :**

Partagez vos succès et vos défis, et inspirons-nous mutuellement sur le chemin de la guérison.

- **Exercice du Jour :** Un exercice pour dialoguer avec votre enfant intérieur et comprendre ses besoins.
- **Prise de Conscience :** Invitations à reconnaître comment votre enfant intérieur affecte vos actions actuelles.
- **Mantra du Jour :** Un mantra pour honorer et écouter votre enfant intérieur.
- **Conseil du Jour :** Stratégies pour nourrir votre enfant intérieur au quotidien.
- **Espace d'Expression :** Un lieu pour partager vos explorations et expériences émotionnelles.

- **Méditations :**

- **Méditation de Connexion à la Sagesse Intérieure :** Écoutez et comprenez le message de votre corps pour favoriser une profonde guérison.
- **Méditation de Visualisation pour la Guérison :** Visualisez chaque cellule de votre corps retrouvant santé et vitalité.
- **Méditation d’Affirmation de Santé :** Renforcez votre état d’esprit positif et ancrez des affirmations puissantes pour votre bien-être.
- **Méditation de Compassion pour Soi :** Accordez-vous de la bienveillance et de l'amour propre, nourrissant ainsi votre chemin vers la guérison.



## 8. Dreamboard et Manifestation

- **Description :**

- Créez un tableau de rêve qui sert de carte pour manifester vos aspirations et vos objectifs de vie. "Manifestez vos rêves et donnez-leur vie grâce à votre pouvoir de création!"

- **Objectif:**

- Utiliser la visualisation pour transformer vos rêves en réalité tangible.

- **Accompagnement de Groupe :**

Explorons ensemble nos nouvelles réalités et soutenons-nous dans nos sauts quantiques.

- **Exercice du Jour :** Un exercice pour dialoguer avec votre enfant intérieur et comprendre ses besoins.
- **Prise de Conscience :** Invitations à reconnaître comment votre enfant intérieur affecte vos actions actuelles.
  - **Mantra du Jour :** Un mantra pour honorer et écouter votre enfant intérieur.
  - **Conseil du Jour :** Stratégies pour nourrir votre enfant intérieur au quotidien.
  - **Espace d'Expression :** Un lieu pour partager vos explorations et expériences émotionnelles.

- **Méditations :**

- **Méditation de Clarification des Désirs :** Prenez un moment pour vous connecter à vos plus profonds désirs et aspirations, et les rendre clairs dans votre esprit.
- **Méditation de Visualisation Créatrice :** Visualisez vos rêves comme s'ils étaient déjà réalisés, en ressentant les émotions de leur accomplissement.
- **Méditation d'Intégration des Intentions :** Renforcez l'ancrage de vos désirs dans votre vie quotidienne pour un impact puissant.
- **Méditation de Gratitude pour les Manifestations :** Célébrez les réalisations de votre vie, en cultivant un esprit de gratitude pour tout ce qui vous entoure.

## 9. Saut Quantique : Ma Nouvelle Réalité

- **Description :**

- Osez faire un saut vers une nouvelle réalité, où vos rêves prennent vie et vos limites se dissolvent. Cet atelier est une invitation à embrasser votre potentiel illimité. "Prêt(e) à franchir le pas vers votre nouvelle réalité ? Embrassez votre potentiel et transformez votre vie !"

- **Objectif :**

- Apprendre à effectuer un saut quantique dans votre vie personnelle en transmutant les croyances et en se connectant à la meilleure version de soi-même.

- **Accompagnement de Groupe :**

Fêtons ensemble notre parcours, célébrons les transformations et engageons-nous vers l'avenir.

- **Exercice du Jour :** Un exercice pour dialoguer avec votre enfant intérieur et comprendre ses besoins.
- **Prise de Conscience :** Invitations à reconnaître comment votre enfant intérieur affecte vos actions actuelles.
- **Mantra du Jour :** Un mantra pour honorer et écouter votre enfant intérieur.
- **Conseil du Jour :** Stratégies pour nourrir votre enfant intérieur au quotidien.
- **Espace d'Expression :** Un lieu pour partager vos explorations et expériences émotionnelles.

- **Méditations :**

- **Méditation de Visualisation de la Nouvelle Réalité :** Imaginez la vie qui vous attend, sans limites, et connectez-vous à votre potentiel illimité.
- **Méditation de Lâcher-Prise des Anciennes Croyances :** libérez-vous des schémas et croyances qui vous retiennent pour faire un saut vers votre nouvelle vie.
- **Méditation d'Ancre dans le Nouvel État d'Être :** Intégrez votre nouvelle identité et les leçons apprises durant ce parcours de transformation.
- **Méditation de Manifestation d'Intentions :** Alignez vos intentions avec votre vision, créant ainsi une connexion puissante avec votre avenir souhaité.

## **Soin Énergétique Final : Confirmation et Ancrage**

- **Description :** Offrez-vous un espace sacré pour le soin énergétique final qui nettoiera et alignera votre énergie.  
Ce soin vous aidera à confirmer votre transformation et à établir de nouveaux ancrages.  
"Venez recevoir ce soin et confirmez votre transformation – la fin d'un chapitre, le début d'un nouveau !"
- **Objectif :** Harmoniser les énergies des participants et ancrer les leçons et expériences acquises durant le programme.

## **Conclusion du Programme de Métamorphose**

À l'issue de ce voyage de 41 semaines, je tiens à vous rappeler que le chemin de l'auto-guérison et de la transformation que nous avons parcouru ensemble ne s'arrête pas ici.

Je suis heureuse de vous annoncer que le groupe de partage restera actif à vie.

Cela signifie que tant que vous le souhaitez, vous pouvez continuer à échanger, à partager vos succès et à recevoir le soutien de cette communauté bienveillante. Je serai ravie de suivre votre progression à long terme et de vous accompagner dans cette belle aventure qu'est la vie.

**Chaque pas que vous avez fait au cours de ces neuf mois vous a  
rapproché de votre véritable essence.  
Vous avez appris à écouter votre cœur, à honorer vos émotions et à  
embrasser votre potentiel.**

**N'oubliez jamais que vous êtes l'artisan de votre réalité.  
La lumière de vos rêves brille en vous, prête à être manifestée.  
Continuez à nourrir cette flamme intérieure, même en dehors de ce  
programme.**

**Rappelez-vous que chaque fin est une nouvelle opportunité de  
recommencement.  
Allez de l'avant avec courage, curiosité et compassion pour vous-  
même.  
La route peut être parsemée d'embûches, mais c'est aussi un chemin  
d'apprentissage et de croissance.**

**Osez rêver grand, car votre histoire mérite d'être écrite avec passion et  
audace.**

**Vous avez maintenant les outils pour continuer à vous transformer.**

**Embrassez cette nouvelle réalité avec ouvertures et détermination.  
Je crois en vous et en tout ce que vous êtes capable d'accomplir.**

**Gratitude infinie pour votre confiance**

**Holistic.A**

**Andreia thérapeute holistique et médium de guérison**