









# LA FEUILLE DE ROUTE DE TON PROGRAMME

## SEMAINE 1 : Décollage en douceur

-  MISSION Le mode d'emploi
-  MISSION C'est parti !
-  MISSION Prendre soin de ton environnement extérieur
-  BONUS L'histoire de l'eau boueuse
-  MISSION Une routine quotidienne

## SEMAINE 2 :

-  MISSION Y a t-il un pilote à bord ?
-  BONUS L'histoire de Catherine
-  AUDIO Lâcher tes pensées et porter ton attention sur ta respiration

## SEMAINE 3 :

-  MISSION De la tête aux pieds
-  BONUS L'histoire de Camille
-  AUDIO Être présent.e à tout ton corps

## SEMAINE 4 :



MISSION

De la tête au cœur



BONUS

Ces petites voix



AUDIO

Apprendre à laisser circuler tes émotions

## SEMAINE 5 :



MISSION

Prendre du recul



BONUS

L'histoire du moine



AUDIO

Donner de l'espace à tes pensées

## SEMAINE 6 :



MISSION

Prendre des décisions justes



AUDIO

Apprivoiser ton intuition

## SEMAINE 7 :



MISSION

Comment ça va, moi ?



BONUS

L'histoire d'Audrey



AUDIO

Comment ça va ?

## SEMAINE 8 :



MISSION

Faire la paix



BONUS

Ton chemin parcouru



AUDIO

Pratiquer l'auto-bienveillance et la paix en soi



Donner ton avis