



Laurence Vernay
Formations &
Accompagnement

**5 Secrets pour
Réussir
sa Reconversion
grâce au Corps
et au Mouvement**

www.lesensduvivant.com



le
sens
du
vivant

GUIDE GRATUIT

5 SECRETS POUR RÉUSSIR **SA RECONVERSION PROFESSIONNELLE** OU **SA RECONSTRUCTION PERSONNELLE**

Grâce au Corps et au Mouvement
avec les méthodes somatiques
reconnues et enseignées
internationalement

Par Laurence Vernay

Formatrice

Experte en Éducation Somatique, Body-
Mind Centering® Danse & Mouvement
45 ans d'expérience

www.lesensduvivant.com

le
sens
du
vivant



Bienvenue dans votre Nouvelle Vie Professionnelle

Si vous lisez ce guide aujourd'hui,
c'est que vous êtes probablement à un tournant de
votre vie professionnelle ou personnelle

Peut-être que :

- * Vous sentez qu'il est temps de changer, mais ne savez pas par où commencer
- * Vous avez peur d'échouer dans votre reconversion ou de pas arriver à vous reconstruire
- * Vous doutez de vos capacités à 40, 45 ou 50 ans

Vous cherchez une approche différente,
plus authentique, plus alignée avec qui vous êtes
vraiment

Et si je vous disais que la clé de votre réussite se
trouve... dans votre corps ?

Après 45 ans d'accompagnement de nombreuses personnes en transition, j'ai découvert quelque chose de fascinant :

Les personnes qui réussissent leur reconversion ne sont pas forcément les plus diplômées, ni les plus jeunes, ni celles qui ont le plus d'argent.

Ce sont celles qui ont appris
à écouter leur corps,
à comprendre ses messages,
et à utiliser le mouvement comme boussole
pour prendre les bonnes décisions.

Ce guide vous révèle
les 5 secrets de la Somatique
que j'ai découverts
au fil de mes années d'enseignement et de formation.
Des secrets simples, mais puissants. Des secrets que
vous pouvez appliquer dès aujourd'hui.

Bonne lecture,
Laurence Vernay



SECRET N°1

Votre Corps Sait Avant Votre Tête



Le problème de la reconversion classique

La plupart des personnes en reconversion commencent par là :

- Des tests de personnalité en ligne
- Des bilans de compétences intellectuels
- Des listes d'avantages/inconvénients
- Des tableaux Excel avec des pour et des contre

Et après des mois d'analyse... elles sont toujours aussi perdues.

Pourquoi ?

Parce qu'elles ont oublié de consulter le plus grand expert de leur vie :

leur propre corps

La Science le Prouve :

Des recherches récentes en neurosciences et notamment celles d'Antonio Damasio, montrent que 80% de nos décisions importantes sont d'abord ressenties dans le corps, avant d'être analysées par le cerveau.

Vous connaissez cette sensation de "nœud à l'estomac" quand quelque chose ne va pas ?
Ou cette "légèreté dans la poitrine" quand vous êtes sur la bonne voie ?
Ce n'est pas du hasard

C'est votre intelligence corporelle qui parle.

Comment votre corps vous guide-t-il ?

SIGNAUX D'ALERTE (il est temps de partir) :

- Tensions chroniques (nuque, épaules, dos)
- Fatigue profonde dès le réveil
- Troubles du sommeil
- Maux de tête fréquents
- Sensation de "poids" ou d'oppression

SIGNAUX D'ALIGNEMENT (vous êtes sur la bonne voie) :

- Sensation d'expansion dans la poitrine
- Respiration qui s'approfondit
- Énergie qui circule
- Envie de bouger, de créer
- Sensation de légèreté

EXERCICE PRATIQUE :

Le Scan Corporel de Décision

Durée : 5 minutes

Installez-vous confortablement, yeux fermés

Pensez à votre situation professionnelle actuelle

Scannez votre corps de la tête aux pieds :

Où sentez-vous des tensions ?

Où sentez-vous de l'ouverture ?

Votre respiration est-elle bloquée ou fluide ?

Y a-t-il des zones "lourdes" ou "légères" ?

Maintenant, imaginez votre projet de
reconversion

Refaites le scan corporel :

Qu'est-ce qui change ?

Où sentez-vous plus d'espace ?

Votre respiration s'approfondit-elle ?

Votre corps vient de vous donner une
réponse.

Si votre corps se détend, s'ouvre, respire
mieux quand vous pensez à votre projet :
vous êtes sur la bonne voie.

Si votre corps se contracte, se ferme, se tend,
quelque chose ne va pas, peut-être pas le
projet lui-même, mais la façon dont vous
l'envisagez

À RETENIR



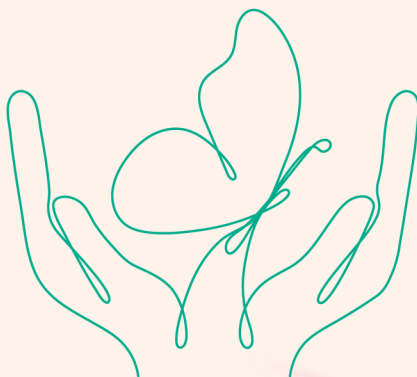
**Votre corps est
votre meilleur conseiller
en reconversion et en
reconstruction**



**Apprenez à écouter
ses signaux avant de faire
des tableaux Excel**



**Une décision alignée
se SENT avant
de se PENSER**

A large, stylized spiral graphic in shades of pink and white, centered on the page. The spiral has a bright white center and radiating lines that create a sense of motion and energy. It serves as a background for the main title text.

SECRET N°2

Le Mouvement Dissout les

Peurs

La plus grande barrière à la
reconversion et au changement?



Peur de l'échec.

Peur du jugement.

Peur de l'inconnu.

Peur de ne pas être à la hauteur.

Et devinez où ces peurs
s'installent ?

Dans votre corps.

Comment la Peur se Loge dans Votre Corps ?

Quand vous avez peur, votre corps réagit :

- Vos épaules remontent
- Votre respiration devient courte et superficielle
- Votre diaphragme se bloque
- Vos muscles se contractent
- Votre système nerveux passe en mode "alerte"

Et plus la peur reste longtemps... plus elle s'ancre profondément dans vos tissus.

Résultat ?

Vous êtes paralysé. Incapable d'agir. Coincé dans l'analyse mentale.

La Solution ?

BOUGER

Le mouvement est le plus puissant dissolvant de peur qui existe.

Pourquoi ?

Parce que la peur crée de la stagnation dans le corps.
Et le mouvement crée de la circulation.

Quand vous bougez :

Votre respiration s'approfondit → plus d'oxygène au cerveau

Vos muscles se détendent → libération des tensions

Votre système nerveux se régule → sortie du mode "danger"

Votre énergie circule → vous vous sentez
VIVANT

VIVANT

Le Mouvement Libère les Émotions Bloquées

J'ai accompagné de nombreuses personnes qui, après une simple séance de mouvement somatique, ont dit :
"C'est fou, je me sens plus légère, comme si un poids était parti."

Ce n'est pas de la magie.
C'est juste que le mouvement conscient permet au corps de libérer ce qui était coincé.

Les émotions refoulées, les peurs anciennes, les tensions accumulées...
tout ça peut se dissoudre par le mouvement.

PRATIQUE

La Danse des Peurs

Durée : 10 minutes

Matériel : Aucun

Identifiez votre peur principale liée à votre reconversion

Exemple : "J'ai peur d'échouer", "J'ai peur d'être trop vieux"

Debout, yeux fermés, localisez cette peur dans votre corps

Où la sentez-vous ? (ventre, poitrine, gorge ?)

Quelle est sa texture ? (lourde, serrée, froide ?)

Quelle est sa taille ? (petite, grosse, envahissante ?)

Donnez-lui un mouvement

Si cette peur était un mouvement, lequel serait-ce ?

Laissez votre corps bouger spontanément

Pas besoin que ce soit "beau", juste authentique

Amplifiez le mouvement pendant 3-4 minutes

Exagérez-le

Explorez-le sous tous les angles

Respirez profondément

Laissez le mouvement se transformer

Petit à petit, laissez le mouvement évoluer

Observez s'il devient plus fluide, plus léger

Continuez jusqu'à sentir un relâchement

Ce qui se passe :

En donnant un mouvement à votre peur, vous la sortez de votre tête pour la mettre dans votre corps.

Et le corps, lui, sait naturellement comment la libérer.

Françoise : 58 ans, ce qui m'a profondément marquée,
c'est :

- La qualité et la diversité des enseignements, la richesse des approches, des rythmes, des personnes
- Le professionnalisme des formatrices et la puissance de leurs différences
- Les temps de débriefing, les récoltes, les échanges
- La progressivité dans le temps, les modules espacés, qui permettent une maturation
- La force du groupe et la qualité des liens tissés
- et bien sûr, la beauté du lieu, qui invite à la présence à

À RETENIR



La peur se loge dans le corps, pas dans la tête



Le mouvement dissout ce que la réflexion n'arrive pas à résoudre



10 minutes de mouvement
= plus puissant que 10 heures
d'analyse mentale



SECRET N°3

Votre Posture Révèle et Crée Votre
Confiance

★ Vous voulez réussir votre
reconversion ? ★

Commencez par changer votre
posture.

Cela semble trop simple,
n'est-ce pas ?
Et pourtant...

La Science de la Posture et de la Confiance

Des études de psychologie sociale (notamment celles d'Amy Cuddy, Harvard) ont prouvé quelque chose de fascinant :



Votre posture influence directement vos hormones

Une posture "ouverte" (épaules en arrière, tête haute, poitrine dégagée) augmente la testostérone (hormone de confiance) et diminue le cortisol (hormone du stress)

Une posture "fermée" (épaules rentrées, dos courbé, tête baissée) fait exactement l'inverse

Traduction ?

En changeant votre posture pendant 2 minutes, vous changez littéralement votre chimie interne.

Votre Corps Parle Avant Votre Bouche

Imaginez deux personnes qui passent un entretien pour leur reconversion :

Personne A :

Dos voûté, Épaules rentrées
Regard fuyant, Voix hésitante

Personne B :

Colonne vertébrale alignée, Épaules ouvertes,
Regard présent, Voix posée

Laquelle inspire confiance ?

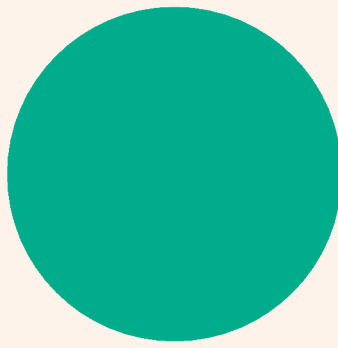
Vous le savez. Le recruteur le sait. Votre corps le sait

Attention

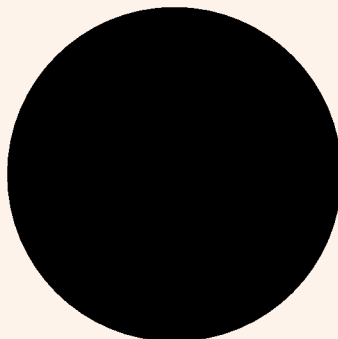
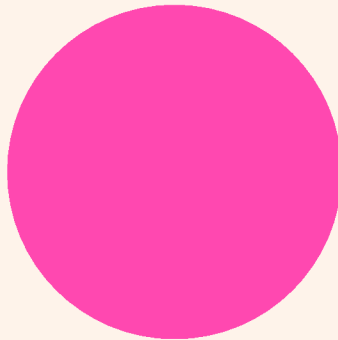
IL NE S'AGIT PAS DE JOUER LA CONFIANCE.

Vous pouvez **CRÉER LES CONDITIONS corporelles pour que la confiance émerge naturellement.**





La vraie confiance ne vient pas
de l'ego.
Elle vient de l'alignement
corporel.





Quand votre corps est aligné :

Votre respiration est libre

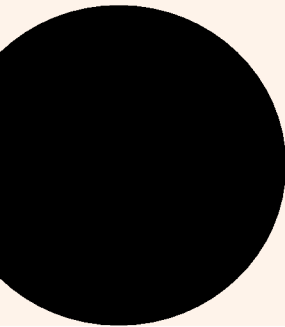
Votre énergie circule



Votre voix est ancrée

Votre présence est solide

Vous n'avez plus besoin de
convaincre



Vous ÊTES

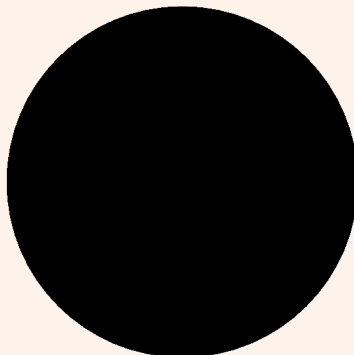
PRATIQUE

Les 2 Minutes d'Empowerment

Durée : 2 minutes

À faire AVANT chaque moment
important

AVANT un entretien, un rendez-
vous, un appel important



Isolez-vous (toilettes, voiture, bureau)

Prenez la "Posture de l'Empowerment" :

Debout, pieds écartés largeur des hanches

Bras levés en V au-dessus de la tête

Le sommet du crane relié à l'infini du Ciel

Les pieds ancrés au centre de la Terre

Respirez profondément dans cette posture

Maintenez 2 minutes

Respirez amplement

Sentez votre ancrage dans le sol

Imaginez que vous êtes déjà la personne que vous
voulez devenir

Détendez, secouez, et allez-y !

Résultat scientifiquement prouvé :

- +20% de testostérone (confiance)
- -25% de cortisol (stress)
- Amélioration de la performance en entretien

PRATIQUE QUOTIDIENNE

Marcher avec la conscience de
ÊTRE DEBOUT Terre / Ciel

Durée : 5 minutes par jour

Imaginez que vous avez DÉJÀ réussi
votre reconversion.

Vous avez le job/l'entreprise de vos
rêves.

Vous êtes épanoui·e, aligné·e,
heureux·se.

Maintenant, marchez comme cette
personne.

Comment se tient-elle ?
Comment occupe-t-elle
l'espace ?
Quelle est l'amplitude
de ses pas ?
Où est son regard ?
Comment respire-t-elle ?

Marchez ainsi 5 minutes par jour
et dansez votre accomplissement

Votre corps va intégrer
cette nouvelle façon d'être.

Et petit à petit...
vous DEVIENDREZ
cette personne.

Témoignage : Catherine, 51 ans
**"La notion d'empowerment fait désormais
sens, parce qu'elle a été vécue"**

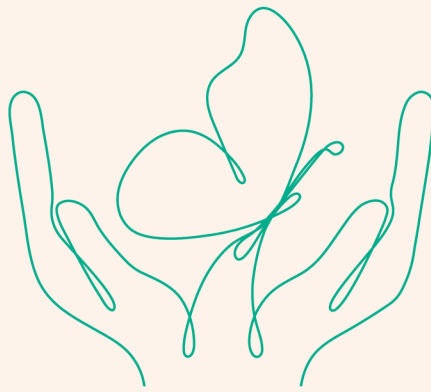
Participer à cette formation a eu des
répercussions
fortes, riches et parfois confrontantes sur mon
vécu.

Cela s'est manifesté sous de nombreuses
formes :

une déconstruction progressive de mes
automatismes, de certaines représentations
ancrées... comme une sorte de reset intérieur.

**Votre posture crée votre état intérieur, et
votre état intérieur crée votre posture**

**2 minutes de posture d'Empowerment =
transformation hormonale mesurable
Marchez comme quelqu'un qui réussit, et
vous DEVIENDREZ quelqu'un qui réussit**



SECRET N°4

La Respiration Est Votre
Superpouvoir de Décision

On le SAIT
MAIS
Le Faites-Vous ?



Vous êtes face à une décision importante pour votre reconversion ou votre évolution.

Vous hésitez. Vous tournez en rond. Vous n'arrivez pas à trancher.

Et si la réponse était dans votre respiration ?

Pourquoi la Respiration Est
Cruciale

Votre respiration révèle et influence votre état intérieur

Observez

Quand vous avez peur :
Respiration courte, superficielle
Haute dans la poitrine
Saccadée, irrégulière
Vous retenez votre souffle

Quand vous êtes détendu et
confiant :
Respiration profonde, ample
Basse dans le ventre
Fluide, régulière

Vous laissez la respiration venir à
vous

Le Lien Entre Respiration et Clarté Mentale

Quand vous respirez mal, votre cerveau manque d'oxygène.

Résultat ?

Pensées confuses

Difficulté à décider

Anxiété

Ruminations

Quand vous respirez bien, votre cerveau est oxygéné.

Résultat ?

Clarté mentale

Facilité à décider

Calme intérieur

Intuition accessible

est aussi simple que ça.

La Respiration Connecte Corps et Esprit

Le Body-Mind Centering® (ma spécialité) enseigne ceci :

**La respiration est le pont entre
votre corps et votre esprit.**

Le souffle est l'expression de la Vie

Quand vous respirez consciemment :
Vous sortez du mental (ruminations)
Vous entrez dans le ressenti (intuition)
Vous accédez à votre sagesse
corporelle

Et c'est LÀ que les meilleures décisions
se prennent.

PRATIQUE

La Respiration de la Décision Claire

Durée : 5 minutes

À faire quand vous devez prendre une décision

Installez-vous confortablement,

main sur le ventre

Respirez naturellement pendant 1 minute

Observez juste, sans changer

Posez votre question mentalement

"Est-ce que je m'inscris à cette formation ?"

"Est-ce que je quitte mon job ?"

"Est-ce que je me lance ?"

Respirez en répondant OUI (2 minutes)

Imaginez que vous dites OUI à cette décision

Observez votre respiration :

S'approfondit-elle ou se bloque-t-elle ?

Devient-elle fluide ou saccadée ?

Sentez-vous plus d'espace ou de contraction ?

Respirez en répondant NON (2 minutes)

Imaginez que vous dites NON à cette décision

Observez votre respiration :

Que se passe-t-il différemment ?

Témoignage : Isabelle, 45 ans

"Je tournais en rond depuis 6 mois. Partir ou pas ?

Me former ou pas ? J'analysais, je refaisais des listes... rien. Laurence m'a fait faire l'exercice de respiration. En 5 minutes, j'ai eu ma réponse. Mon corps respirait librement quand j'imaginais dire OUI. Ça m'a bouleversée. J'ai enfin arrêté de réfléchir et j'ai agi."

À RETENIR

- ★ Votre respiration révèle vos vraies réponses
- ★ 5 minutes de respiration consciente = plus de clarté qu'1 semaine de réflexion
- ★ La bonne décision permet à votre respiration de s'approfondir

SECRET N°5

Votre Corps Est
Votre Plus Grand Allié

Pas Votre Ennemi



La reconversion, c'est effrayant.

Quitter le connu pour l'inconnu.
Lâcher la sécurité pour l'aventure.
Risquer l'échec.

Et dans ces moments-là, votre mental
va vous dire :

"Tu es trop vieux."

"Tu n'y arriveras jamais."

"Les autres sont meilleurs que toi."

"Tu vas échouer."

Mais votre corps, lui, ne ment jamais.

**Le Mental ment, Le Mental se la
raconte, Le Mental invente, doute,
se crée des histoires, rumine....**

Le Corps dit la Vérité

Le Mental Ment, Le Corps Dit la Vérité

Notre mental est plein de croyances
limitantes issues de

Notre passé

De notre éducation

De nos échecs antérieurs

De la peur du jugement

Ces croyances ne sont

PAS la réalité.

Ce sont juste des pensées.

Notre corps, lui, vit dans le PRÉSENT.

Il ressent ce qui EST, pas ce qui

"pourrait être".

Faites Confiance à Votre Sagesse Corporelle

J'ai accompagné de nombreuses personnes qui me disaient :

"Ma tête me dit que c'est de la folie de tout quitter à mon âge."

Et quand je leur demandais :

"Et ton corps, lui, il dit quoi ?"

La réponse était toujours la même :

"Mon corps veut y aller. Il vibre. Il a envie."

Alors qui écouter ? La peur dans votre tête, ou la vie dans votre corps ?

Votre Corps Vous Donne de
l'Énergie Quand Vous Êtes sur
la Bonne Voie

Signe que vous n'êtes
PAS ALIGNÉ :

Fatigue chronique

Sensation de lourdeur

Procrastination

Impression de "forcer"

Perte de motivation

Signe que vous ÊTES aligné :

Énergie qui revient
Envie d'agir
Idées qui fusent
Sentiment de fluidité
Elan et Désir

PRATIQUE : Le Contrat avec Votre Corps

Durée : 10 minutes

À faire une fois, au début de votre reconversion

Asseyez-vous dans le calme, main sur le
cœur

Parlez à votre corps comme à un ami :

"Corps, je sais que je t'ai parfois ignoré.

Je t'ai poussé à bout.

Je n'ai pas écouté tes signaux.

Aujourd'hui, je veux changer ça.

Je veux que nous soyons partenaires
dans cette reconversion.

Je m'engage à t'écouter.

En échange, guide-moi vers la bonne
direction."

Écoutez la réponse de votre corps

Que ressentez-vous ?

Y a-t-il des sensations qui émergent ?

Des émotions ?

Des images ?

Notez dans un carnet ce qui vient



**Votre corps a une
intelligence propre.
Quand vous l'honorez,
il devient votre plus
grand allié.**



PRATIQUE QUOTIDIENNE

Le Check-In Corporel du Matin

Durée : 2 minutes chaque matin

Avant de consulter votre téléphone, avant de démarrer votre journée :

Asseyez-vous au bord du lit

Fermez les yeux

Posez-vous ces 3 questions :

"Comment Je me sens physiquement ce matin ?"

De quoi ai-je besoin corporellement aujourd'hui ?"

"Quelle est une chose que je peux faire pour l'honorer ?"

Exemples de réponses :

"Mon corps est fatigué → il a besoin de douceur → je vais marcher 10 min dans la nature"

"Mon corps est tendu → il a besoin de bouger → je vais faire 5 min d'étirements"

"Mon corps est énergique → il a besoin d'action → je vais avancer sur mon projet"

En faisant ça chaque jour, vous créez une alliance puissante avec votre corps.

Témoignage : Philippe, 56 ans

"Pendant 30 ans, j'ai ignoré mon corps. Je le forçais, je le poussais. Et puis burn-out. Ma reconversion a commencé le jour où j'ai fait la paix avec mon corps. Où je l'ai écouté.

Aujourd'hui, c'est lui qui me guide. Et pour la première fois de ma vie, je ne me sens pas en guerre avec moi-même, je me sens en paix."

Votre corps ne ment jamais, votre mental si

★ L'énergie corporelle est le meilleur indicateur d'alignement

★ Créez une alliance avec votre corps, il deviendra votre meilleur guide

Les 5 Secrets en Bref

SECRET N°1 : Votre corps sait avant votre tête

- ✓ Écoutez les signaux corporels avant les tableaux Excel
- ✓ Pratiquez le scan corporel pour chaque décision importante

SECRET N°2 : Le mouvement dissout les peurs

- ✓ Bougez pour libérer les émotions bloquées
- ✓ 10 minutes de mouvement / 10 heures de réflexion

SECRET N°3 : Votre Posture Crée Votre Confiance

- ✓ 2 minutes de posture de pouvoir avant chaque moment clé
- ✓ Marchez comme quelqu'un qui a déjà réussi

SECRET N°4 : La respiration est votre superpouvoir

- ✓ La respiration révèle vos vraies réponses
 - ✓ Pratiquez la cohérence cardiaque 3x par jour (5-5-5)

SECRET N°5 : Votre corps est votre allié

- ✓ Faites confiance à votre énergie corporelle
- ✓ Check-in quotidien : "Comment je sens mon corps aujourd'hui ?"



ET MAINTENANT ?

Vous avez les clés. Passons à l'action.

Ces 5 secrets sont puissants.

Mais ils ne servent à rien...

si vous ne les appliquez pas.

La vraie question maintenant est :

★ **Êtes-vous prêt·e à passer
à l'étape suivante ?**



OPTION 1 : Vous appliquez seul·e

Vous testez les exercices de ce guide

Vous avancez à votre rythme

Vous découvrez par vous-même



Avantage : Gratuit



Inconvénient : Pas de structure, pas d'accompagnement, risque d'abandon

OPTION 2 : Vous trouvez une formation quelque part

Vous cherchez sur internet

Vous comparez les offres

Vous espérez tomber sur la bonne



Avantage : Vous gardez le contrôle



Inconvénient : Perte de temps, manque de clarté, risque de mauvais choix

OPTION 3 : Vous vous faites Accompagner (Recommandé)

Vous bénéficiez d'un
accompagnement personnalisé
Vous suivez une méthode
éprouvée

Vous êtes soutenu·e jusqu'au
bout

 **Avantage** : Résultats concrets,
gain de temps, soutien constant

 **Inconvénient** : Investissement
financier

FORMATION EN PRÉSENTIEL

Cursus intensif : 30 jours

6 séminaires de 5 jours / 6 mois

✓ Accompagnement ultra-personnalisé

✓ 1 direction/ 5 enseignantes

✓ Approche corps-esprit unique

✓ Suivi post-formation

✓ Groupe de 12 personnes maximum

📍 Basée dans la Drôme

Accessible en train

Prochaine Étape

Appel Découverte Gratuit (30 min)

Avant de vous inscrire, je vous propose un appel découverte gratuit de 30 minutes pour :

- ✓ Faire connaissance
- ✓ Comprendre votre situation et vos objectifs
- ✓ Voir si la formation vous correspond
- ✓ Répondre à toutes vos questions
- ✓ Explorer les solutions de financement

Sans engagement. Sans pression.
Juste un échange honnête.



RÉSERVEZ VOTRE APPEL GRATUIT

ou Écrivez moi par mail, ou sms

Téléphone : 06.65.72.73.65

Email : laurence@lesensduvivant.com

Site web : www.lesensduvivant.com

Ce Qui Va Se Passer Lors de l'Appel

1. Vous me racontez votre histoire (10 min)

Votre situation actuelle

Ce qui vous pousse à vouloir changer

Vos peurs, vos doutes, vos envies

2. Je vous explique la formation en détail (10 min)

Le programme complet

La méthode d'accompagnement

Les résultats que vous pouvez attendre

Les solutions de financement possibles

3. On voit ensemble si ça matche (10 min)

Est-ce le bon moment pour vous ?

Est-ce que la formation correspond à vos besoins ?

Quelles sont les prochaines étapes si vous dites oui
?

Aucune pression. Aucune obligation.

Si ce n'est pas le bon moment, ou si ce n'est pas
pour vous, je vous le dirai honnêtement.

Mon objectif ? Que vous preniez la BONNE décision
pour VOUS.

Un Dernier Message Personnel

J'ai accompagné de nombreuses personnes
en reconversion.

Des personnes qui doutaient.

Qui avaient peur.

Qui pensaient qu'il était trop tard.

Et vous savez ce que j'ai observé ?

Ce ne sont jamais les plus jeunes, ni les plus
diplômés, ni les plus riches qui réussissent le
mieux.

Ce sont ceux qui osent se reconnecter à leur
corps.

Ceux qui osent écouter leur intuition.

Ceux qui osent faire confiance à leur énergie
intérieure.

Ce sont ceux qui comprennent que la vraie
force ne vient pas de la tête, mais du corps.

Vous avez ce pouvoir en Vous

Vous l'avez TOUJOURS eu.

Peut-être que vous l'avez oublié.

Peut-être qu'on vous a appris à ne pas
l'écouter.

Peut-être que vous avez passé des
années à ignorer ses signaux.

Mais il est toujours là.

Votre corps sait.

Votre corps vous guide.

Votre corps est votre meilleur allié.

Il suffit de vous y reconnecter.

La Question Est Simple

Allez-vous continuer à tourner en rond
dans votre tête ?

Ou allez-vous enfin écouter votre corps
et passer à l'action ?

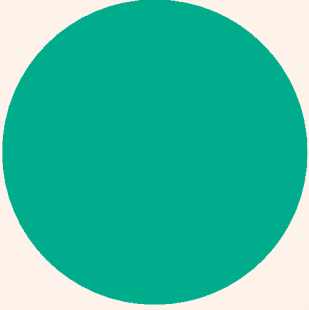
La réponse vous appartient.

Mais si vous êtes prêt(e)...

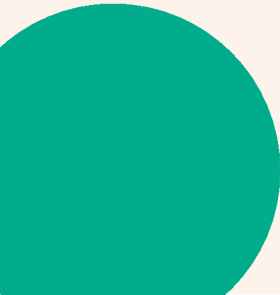
Je suis là pour vous accompagner. 



Laurence Vernay
Formatrice & Accompagnement
Professeur agrégée d'EPS
Professeure de danse contemporaine
Experte Body-Mind Centering®
45 ans d'expérience
☎ 06.65.72.73.65
laurence@lesensduvivant.com
www.lesensduvivant.com



FOR
YOU !



le
sens
du
vivant