

## **Bienvenue dans GLOW-360**

---

Ton inscription a GLOW-360 est confirmee. Cette page est ton point d'accès pour les consignes et la preparation.

**Theme :**

**Je merite d'etre vue, entendue et choisie.**

### **Informations essentielles**

---

- Date : Samedi 7 mars 2026
- Heure : 10h (heure de Montreal)
- Format : Conference virtuelle (camera fortement recommandee)
- Acces : le lien de connexion et les details seront envoyes par courriel avant l'evenement. Sois a l'affut.

### **Objectif de l'experience**

---

Arriver claire, presente et prete a vivre une experience transformationnelle a 100%.

### **Checklist de preparation**

---

**A preparer 24h avant :**

- Un carnet et un stylo
- Un endroit calme (ecouteurs si possible)
- Une tenue dans laquelle tu te sens belle et confortable
- Telephone en mode silencieux

**15 minutes avant :**

- Connecte-toi en avance
- Respire et recentre-toi
- Prepare une phrase : Je suis prete a me montrer

### **Camera ouverte (fortement recommande)**

---

Ici, on ne vient pas seulement ecouter : on vient se transformer.

Si tu peux faire l'effort, fais-le : se montrer est deja une premiere action de confiance en soi. En cas de force majeure, tu peux venir en audio.

### **Deroulement**

---

- Accueil + cadrage (intention, regles, energie)
- Transmission + exercices (mindset, posture, presence, image)
- Declics concrets : devenir le choix evident
- Plan d'action : quoi appliquer apres l'evenement

## Ce que tu vas obtenir

---

- Un shift de posture (interieur + exterieur) : tu te montres avec assurance
- Une meilleure clarte : ce que tu acceptes, ce que tu refuses, ce que tu merites
- Des leviers que je ne partage pas publiquement sur YouTube (contenu reserve a l'evenement)
- Une structure simple pour appliquer et maintenir ton glow dans la duree

## Support

---

Si tu as une question ou un souci d'accès, écris à :

**[hello@metamorphose360.com](mailto:hello@metamorphose360.com)**

Objet recommande : GLOW-360 - Accès