



L'ART DE RESSENTIR
ADR

Chaque
étape ouvre
un nouveau
horizon.



RETROUVER UN CAP
dans une période
de changement.



“Changer de cap ne signifie pas s'être perdu.
Parfois, c'est simplement continuer à grandir.”

L'ART DE RESSENTIR
ADR

PARCOURS LIBERTÉ ÉMOTIONNELLE
ACCOMPAGNEMENT • OUTILS • RESSOURCES
Pour retrouver votre cap intérieur

PLE • TRANSITIONS 40/60

PARCOURS LIBERTÉ ÉMOTIONNELLE

Quand une étape de vie s'achève,
une autre peut commencer.

Entre 40 et 60 ans, la vie change souvent de rythme.
Ce parcours vous aide à comprendre ce qui se transforme,
à accueillir vos émotions et à avancer
vers une nouvelle étape alignée avec vos aspirations.

CE PARCOURS PEUT VOUS AIDER SI...



Vous ressentez
le besoin
de faire le point



Vous avez l'impression
d'entrer dans une
nouvelle étape de vie



Certaines décisions
deviennent difficiles
à prendre



Vous souhaitez
retrouver un équilibre
plus aligné avec
vos aspirations



CE QUE VOUS Y TROUVEREZ

Des repères pour comprendre
les changements de cette période.



Des outils pour mieux accueillir
les émotions qui l'accompagnent.



Une démarche progressive
pour retrouver un cap.

LES 5 ÉTAPES DU PARCOURS



1. OBSERVER

Identifier ce qui change
réellement dans votre vie.



2. COMPRENDRE

Mettre du sens sur
ce qui se transforme.



3. RÉAJUSTER

Faire évoluer vos repères
sans renier votre histoire.



4. CHOISIR

Décider en accord avec
vos valeurs d'aujourd'hui.



5. AVANCER

Construire cette nouvelle étape
avec davantage de sérénité.

Découvrez nos parcours et ressources
sur www.lartderessentir.com/accueil

