



Carnet de voyage intérieur

**Traverser les transitions de vie avec confiance
et retrouver son cap intérieur**

Masterclass offerte

Du lundi 20 au vendredi 24 juillet Chaque soir à 20h30

Animée par

Sophie Jubin

Accompagnatrice holistique • Formatrice • Conférencière

« Chaque transition est une invitation à retrouver l'alignement entre le corps, le cœur,
l'esprit et l'âme. »



Bienvenue

Si ce carnet est aujourd'hui entre tes mains, ce n'est probablement pas un hasard.

Peut-être traverses-tu une période de changement.

Une séparation.

Une reconversion.

Une perte de repères.

Un épuisement.

Une remise en question.

Ou peut-être ressens-tu simplement que quelque chose en toi appelle à évoluer.

Les transitions de vie sont parfois inconfortables.

Pourtant, elles sont aussi des invitations à ralentir, à écouter ce qui se passe à l'intérieur de nous et à retrouver notre véritable direction.

Pendant ces cinq jours, je t'invite à vivre un véritable voyage intérieur.

Grâce à plusieurs approches complémentaires, tu découvriras des outils concrets pour mieux te comprendre, retrouver de la clarté et avancer avec davantage de confiance.

Il n'est pas nécessaire d'avoir toutes les réponses.

Il suffit simplement d'être présent à toi-même.

Bienvenue dans ce voyage.

Sophie



Qui suis-je ?

Je m'appelle **Sophie Jubin**.

Pendant plus de vingt ans, j'ai exercé le métier de professeure des écoles et de directrice d'école. Cette expérience m'a profondément appris l'importance de l'écoute, de l'accompagnement et de la confiance dans le potentiel de chaque être humain.

Au fil de mon propre chemin de vie, j'ai ressenti le besoin d'explorer d'autres façons d'accompagner les personnes dans leurs périodes de transition et de transformation.

Aujourd'hui, j'accompagne celles et ceux qui souhaitent retrouver leur cap intérieur en proposant une approche holistique, qui relie le corps, le cœur, l'esprit et l'âme.

J'utilise différents outils complémentaires, tels que l'écoute empathique, la cartomancie, le voyage chamanique, l'hypnose régressive spirituelle, l'IFS (Internal Family Systems) et les chants mantras, toujours au service d'un même objectif : t'aider à mieux te comprendre, à retrouver du sens et à avancer avec davantage de confiance.

Je crois profondément que chaque personne possède déjà en elle les ressources nécessaires pour traverser les épreuves de la vie.

Mon rôle n'est pas de te dire quel chemin emprunter, mais de t'aider à entendre la sagesse qui existe déjà en toi.

Je suis heureuse de t'accompagner pendant cette semaine et j'espère que ce voyage intérieur sera pour toi une véritable rencontre avec toi-même.

Sophie Jubin

« Chaque transition est une invitation à retrouver l'alignement entre le corps, le cœur, l'esprit et l'âme. »



Comment utiliser ce carnet ?

Pendant cette semaine, je t'invite à transformer cette masterclass en un véritable temps pour toi.

Prépare ton espace

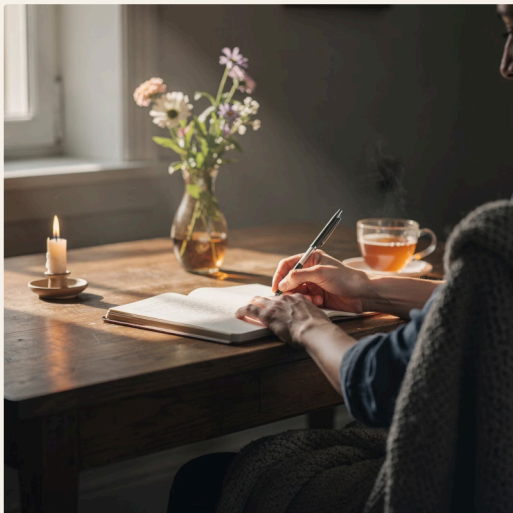
Choisis un endroit calme où tu ne seras pas dérangé(e).

Installe-toi confortablement.

Tu peux créer une ambiance propice à l'introspection avec quelques éléments qui t'inspirent :

- une bougie ;
- une plante ou quelques fleurs ;
- un joli carnet et un stylo agréables à utiliser ;
- une boisson chaude ;
- une couverture ou un coussin ;
- une musique douce avant le début de l'atelier.

Tu peux également choisir un objet qui a du sens pour toi : une pierre, une photo, un symbole, ou tout autre élément qui t'aide à te recentrer.



Avant chaque atelier

Les exercices proposés dans ce carnet sont à réaliser **avant chaque soirée**.

Ils t'aideront à clarifier ce que tu vis aujourd'hui afin de profiter pleinement des pratiques proposées pendant la masterclass.

Prends ton temps.

Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse.

Laisse simplement venir ce qui est présent.

L'écriture thérapeutique

L'écriture est un puissant outil de transformation.

En mettant des mots sur tes émotions, tes besoins, tes doutes ou tes aspirations, tu permets à certaines prises de conscience d'émerger naturellement.

N'écris pas pour bien écrire.

Écris pour te rencontrer.

Une invitation à la connexion

Avant chaque atelier, prends quelques respirations profondes.

Ferme les yeux quelques instants.

Demande-toi :

Quelle est mon intention pour cette soirée ?

Puis ouvre-toi à ce qui fera sens pour toi.

Que tu l'appelles intuition, sagesse intérieure, inconscient ou connexion à ton âme, accueille ce qui se présente avec curiosité, douceur et confiance.

Ce voyage est le tien.

Ton voyage intérieur

Durant cette semaine, nous avancerons ensemble en cinq étapes.

01

 **Lundi 20 juillet — Étape 1**

Écouter

Retrouver un espace de sécurité intérieure grâce à l'écoute empathique.

02

 **Mardi 21 juillet — Étape 2**

Clarifier

Recevoir un nouvel éclairage sur ta situation grâce à la cartomancie.

03

 **Mercredi 22 juillet — Étape 3**

Se reconnecter

Explorer ton intuition et rencontrer tes ressources profondes grâce au voyage chamanique.

04

 **Jeudi 23 juillet — Étape 4**

Libérer

Comprendre les mémoires qui influencent encore ta vie grâce à l'hypnose régressive spirituelle.

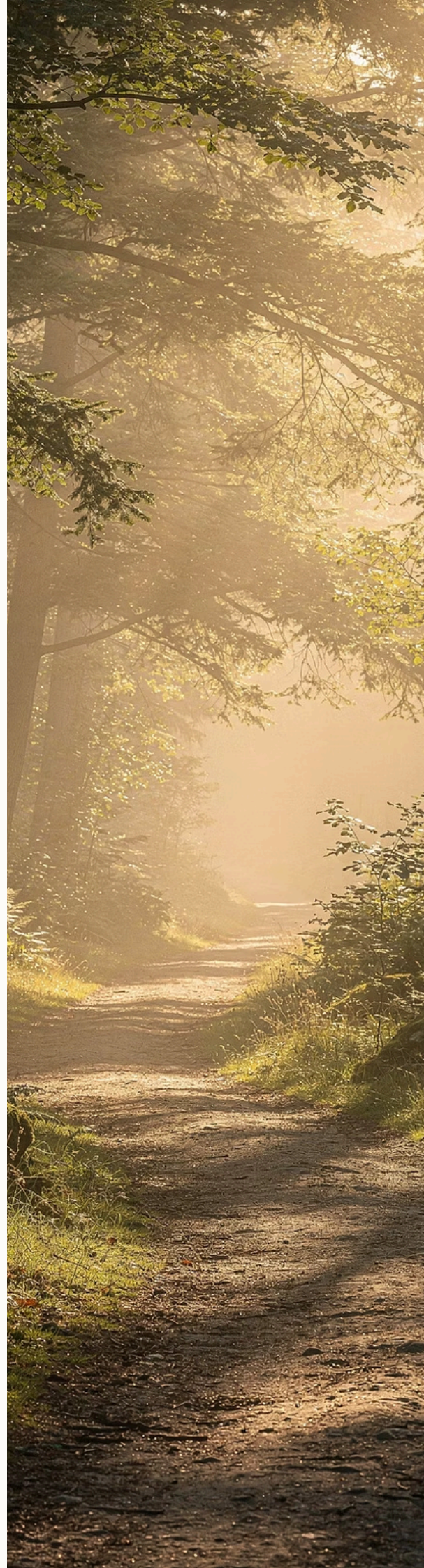
05

 **Vendredi 24 juillet — Étape 5**

Intégrer

Réconcilier les différentes parts de toi grâce à l'IFS (Internal Family Systems).

Chaque étape est une invitation à retrouver un peu plus de clarté, de confiance et d'alignement.



Lundi 20 juillet

Étape 1 — Écouter

L'écoute empathique

Comprendre nos émotions

Nous avons souvent appris à éviter nos émotions, à les contrôler ou à les faire taire.

Pourtant, elles ne sont ni nos ennemies, ni des faiblesses.

Les émotions sont des messagères.

Elles nous indiquent qu'un besoin est satisfait... ou qu'il ne l'est pas encore.

Lorsque nous apprenons à écouter nos émotions avec bienveillance, elles deviennent de précieuses alliées.

Ce soir, nous découvrirons comment l'écoute empathique permet de retrouver un dialogue apaisé avec soi-même.

Avant cette première soirée, je t'invite à prendre quelques minutes pour répondre aux questions suivantes.

Aujourd'hui...

Qu'est-ce qui occupe le plus mon esprit en ce moment ?

Quelles émotions sont les plus présentes aujourd'hui ?

Si ces émotions pouvaient parler, que chercheraient-elles à me dire ?

De quoi ai-je le plus besoin aujourd'hui ?

Mon intention pour cette semaine

À la fin de cette masterclass, j'aimerais...

.

Mardi 21 juillet

Étape 2 – Clarifier

La cartomancie comme outil de connaissance de soi

Les cartes ne décident pas de notre avenir.

Elles ne remplacent jamais notre libre arbitre.

En revanche, elles peuvent nous aider à prendre du recul, à mettre en lumière certaines dynamiques et à ouvrir de nouvelles pistes de réflexion, dans la connexion à notre intuition, aux messages de l'âme.

Lorsqu'elles sont utilisées dans une démarche d'introspection, elles deviennent un support de dialogue avec notre monde intérieur.

Avant notre atelier, prends quelques instants pour répondre aux questions suivantes.

Aujourd'hui...

Qu'est-ce qui me semble le plus flou dans ma vie en ce moment ?

Quelle question ai-je envie de poser à la Vie ?

Si je pouvais recevoir un seul message aujourd'hui, lequel aimerais-je entendre ?

Mon intention pour cette soirée

Mercredi 22 juillet

Étape 3 – Se reconnecter

Le voyage chamanique

Depuis des millénaires, de nombreuses traditions utilisent le son du tambour pour accompagner des temps de méditation profonde, de connexion à soi et d'exploration intérieure.

Le voyage chamanique est une invitation à quitter quelques instants le mental pour écouter ce qui se présente autrement : sous forme d'images, de sensations, d'émotions ou de symboles.

Il ne s'agit pas de réussir une expérience.

Il s'agit simplement de vivre celle qui est juste pour toi.

Avant notre atelier, prends quelques instants pour répondre à ces questions.

Aujourd'hui...

De quoi ai-je besoin aujourd'hui ?

.

Quelle ressource intérieure ai-je envie de retrouver ?

Si mon âme pouvait m'offrir un cadeau aujourd'hui, lequel serait-il ?

Mon intention pour cette soirée:

Jeudi 23 juillet

Étape 4 – Libérer

L'hypnose régressive spirituelle

Certaines expériences de notre vie semblent se répéter sans que nous comprenions pourquoi.

Parfois, nous avons le sentiment d'être freinés par des peurs, des croyances ou des schémas dont l'origine nous échappe.

L'hypnose régressive spirituelle est une invitation à explorer ces mémoires avec douceur, afin d'en comprendre le sens et d'ouvrir un nouvel espace de liberté intérieure, à la rencontre d'une vie antérieure, de la vie d'un ancêtre ou d'un souvenir de cette vie.

Il ne s'agit pas de chercher des réponses à tout prix, mais de s'ouvrir à ce qui est juste pour toi aujourd'hui.

Avant notre atelier, prends quelques instants pour répondre à ces questions.

Aujourd'hui...

Y a-t-il une situation qui se répète dans ma vie ?

Qu'aimerais-je comprendre sur moi-même ?

Qu'est-ce que je me sens prêt(e) à laisser derrière moi ?

Mon intention pour cette soirée:

Vendredi 24 juillet

Étape 5 – Intégrer

Les différentes parts de soi

Nous portons tous en nous différentes facettes.

Certaines nous protègent.

Certaines portent nos blessures.

D'autres encore nous poussent à avancer, à créer et à aimer.

L'IFS (Internal Family Systems) nous invite à accueillir chacune de ces parts avec curiosité et bienveillance afin qu'elles puissent retrouver leur juste place.

L'objectif n'est pas de lutter contre soi-même, mais de créer davantage d'harmonie intérieure.

Avant notre dernière soirée, prends quelques instants pour répondre à ces questions.

Aujourd'hui...

Quelle part de moi a le plus besoin d'être entendue ?

Quelle qualité ai-je envie de développer davantage ?

Quel premier pas ai-je envie d'offrir à la personne que je deviens ?

Mon intention pour cette dernière soirée:

Mon engagement

Prends un instant pour relire les pages précédentes.

Observe ce qui est déjà en mouvement en toi.

Les grandes transformations commencent souvent par de petits pas, répétés avec douceur et régularité.

Je t'invite maintenant à poser un engagement envers toi-même.

Pas un objectif parfait.

Pas une promesse irréaliste.

Simplement un engagement qui te permettra de prendre soin de toi dans les jours qui viennent.

Je m'engage à...

**Pour prendre
soin de moi, je
choisis de...**

**La première
petite action
que je réaliserai
dès demain
est...**

Les transitions sont des chemins

Une transition n'est pas seulement une période de changement.

C'est aussi une invitation à devenir davantage soi-même.

Les prises de conscience de cette semaine continueront peut-être à évoluer dans les jours ou les semaines qui viennent.

Prends le temps d'accueillir ce qui émergera.

Continue d'écrire.

Continue de t'écouter.

Continue de faire confiance à ton intuition.

Chaque petit pas compte.

Chaque expérience devient une occasion d'apprendre.

Chaque rencontre avec toi-même te rapproche un peu plus de ton véritable cap intérieur.

N'oublie jamais que tu possèdes déjà en toi de nombreuses ressources.

Parfois, il suffit simplement de leur laisser la place de s'exprimer.



Ce voyage ne fait que commencer...

Cette masterclass est une première étape.

Un temps pour découvrir, expérimenter et ouvrir de nouvelles portes.

Certaines personnes repartent avec des réponses.

D'autres avec de nouvelles questions.

Et parfois, ces questions deviennent le point de départ d'une profonde transformation.

Si tu ressens aujourd'hui l'envie d'aller plus loin, je serai heureuse de t'accompagner.

- ☐ Mon accompagnement Métamorphose est **un parcours personnalisé** qui te permet d'explorer en profondeur ce qui freine ton élan de vie, de retrouver l'alignement entre le corps, le cœur, l'esprit et l'âme, et de construire des **changements durables**.

Si ce carnet a résonné en toi, c'est peut-être le signe qu'il est temps de te faire accompagner.

Je t'offre un **rendez-vous découverte de 30 minutes, en visio ou en présentiel à Nailloux (31)**, sans engagement, pour faire le point sur ta situation et voir ensemble comment retrouver ton cap intérieur.

 **Scanne ce QR code et réserve ton rendez-vous de 30 mns:**



Ou clique ici :

 **Je réserve mon rendez-vous découverte**

Nous prendrons le temps d'échanger sur ta situation et de voir ensemble quel accompagnement serait le plus adapté à ton chemin.

Merci d'avoir partagé cette semaine avec moi.

Je te souhaite un magnifique chemin de transformation.

Sophie Jubin

« Chaque transition est une invitation à retrouver l'alignement entre le corps, le cœur, l'esprit et l'âme. »

