



Traverser une transition en douceur

Un changement de travail, une rupture, un déménagement, une étape de vie importante...

Ces moments de transition peuvent être vécus comme de véritables bouleversements. Ils s'accompagnent souvent de pertes : perte de repères, d'un rôle, d'une relation, d'un projet.

Face à ces passages de vie, il est naturel de se sentir traversé-e par des émotions fortes : tristesse, peur, colère, fatigue, sentiment de vide.

Mais il est aussi possible d'en faire une opportunité de transformation intérieure.

Le programme

« **Traverser une transition en douceur** » est un accompagnement créatif et ressourçant qui t'invite à :

- ✓ Accueillir et exprimer ce que tu vis dans ta transition,
- ✓ Déposer ce qui pèse,
- ✓ Retrouver ton ancrage et ton énergie,
- ✓ Ouvrir un espace pour le renouveau.

Pendant 3 rencontres de 2 heures, tu seras guidé-e à travers :

- ✨ Des explorations créatives (écriture, collage, couleur, symboles)
- ✨ Des temps de sophrologie et de méditation pour apaiser et renforcer la confiance
- ✨ Des moments de partage bienveillant au sein d'un petit groupe (6 personnes maximum)

Tu repartiras avec :

- ✓ Un carnet créatif qui devient le témoin symbolique de ton cheminement,
- ✓ Des pratiques simples pour t'ancrer et te recentrer,
- ✓ Une nouvelle clarté pour aborder la suite de ton parcours de vie.

Pour qui ?

Ce programme s'adresse aux adultes qui vivent une transition de vie :

- Rupture amoureuse ou séparation,
- Changement ou perte d'emploi,
- Déménagement, réorientation de vie,
- Toute période de passage où un ancien chapitre se ferme pour laisser place à un nouveau.

Aucune compétence artistique n'est nécessaire.

Il s'agit d'un processus d'expression et de ressourcement, pas d'un atelier d'art.

17 *Modalités d'inscription*

Réserve ta place

- Envoie-moi un message privé via l'adresse mail roselina.puglisi@gmail.com pour confirmer ta participation.
- Tu seras informé des prochaines dates

Effectue ton paiement

- Montant : **185€**
- Versement sur le compte : **BE86 0018 7127 0850**
- Communication : **Transition en douceur + date + ton nom**

 Le paiement est non remboursable.

En cas d'empêchement, tu peux transmettre ta place à une autre personne de ton choix.

Pourquoi participer ?

Parce que comme les arbres en automne, nous avons parfois besoin de laisser tomber ce qui n'a plus lieu d'être, pour pouvoir renaître plus léger·e et plus solide.

Ce programme est une invitation à **traverser ta transition avec douceur, créativité et confiance.**