summum
coaching & médiation



CHEMINS INTÉRIEURS

Osez la transformation

Préambule

Pour celles et ceux ressentant un besoin d'apaisement, de reconnexion dans une période de troubles, j'ai créé les Chemins Intérieurs. Ils visent à se recentrer et intégrer la pleine conscience dans un quotidien exigeant.

Ils sont une parenthèse que vous pouvez vous offrir tout au long de l'année, au milieu des défis du quotidien, qu'ils soient personnels ou professionnels.

Arpenter les Chemins intérieurs, c'est marcher vers soi, pour soi.

.



Que sont les Chemins intérieurs ?

Dans un monde en perpétuel mouvement où le stress et les exigences professionnelles et personnelles s'enchaînent, il devient essentiel de trouver un espace de respiration, de soutien et d'alignement.

Les Chemins intérieurs sont pensés pour répondre à ce besoin. Ils sont un cheminement en pleine conscience, à travers 4 ateliers indépendants ou un programme complet de transformation.



Les ateliers

Un atelier par trimestre, alternant pratiques en intérieur et en pleine nature, pour explorer différentes manières de se recentrer au contact de soi comme du vivant.

Déconnexion

Lâcher prise, apaiser le mental, retrouver une clarté intérieure pour avancer avec plus de fluidité.

Mouvement

Se reconnecter à soi, aux autres et à l'environnement, grâce à des pratiques inspirées de la nature. C'est un véritable bain de forêt que je vous propose en intégrant le mouvement.

Reconnexion

Oser avancer avec confiance, fluidité et alignement. Pour la rentrée, retrouver la force de l'ancrage dans la pleine conscience alliée à la puissance de la préparation mentale.

Soutien

Apprendre à s'appuyer sur une communauté, renforcer son ancrage et développer sa résilience sur la durée.



Modalités

- 4 atelier dans l'année (1 par trimestre)
- Alternance entre pratique en intérieur et pratique en forêt
- 2h d'atelier
- Inscription possible à une seule session ou au programme complet

Pour connaître les tarifs et les dates des prochains ateliers :

- Contactez-moi par mail ou par téléphone
- Inscrivez-vous à ma newsletter "Carnet d'Altitudes" via mon site internet



ici, on ose révèle transforme



summum
coaching & médiation

Virginie RINGWALD
06 78 68 41 63
virginring@icloud.com
virginieringwaldsummum.com