



(Re)trouver son plein équilibre avec l'IKIGAI

Mardi 27 juin 2023 de 19h00 à 21h00 ou
Mercredi 19 juillet de 9h à 11h ou
Mardi 5 septembre de 19h à 21h00

L'ikigai, c'est avant tout une philosophie et un art de vivre. C'est un principe qui permet d'orienter son quotidien de manière alignée à ses besoins et de répondre avec justesse au développement de son propre équilibre.

Pour vous accompagner dans cette démarche, Jenny Aude de l'Espace Libre d'Oser et Cynthia Colliard de La Banque Verte vous proposent 3 dates pour explorer cette pratique avant de vous engager dans une série d'ateliers programmée aux dates suivantes :

- 20.09 / 04.10 / 18.10 / 01.11 de 18h30 à 21h30
où les 4 axes primoridiaux seront abordés en profondeur
- 18.11 de 13h30 à 17h30 suivi d'un apéro pour la partie bilan et célébration

L'ikigai est une démarche à caractère introspectif qui demande du temps et un engagement personnel.

Rue Pierre-Viret 1b
1350 Orbe
www.labanquiseverte.ch

Prix : CHF 75.-
Inscription par email avec vos coordonnées :
bienvenue@labanquiseverte.ch

Portrait de l'intervenante

Passionnée par l'être humain, une amoureuse de la vie, Jenny Aude est convaincue que nous avons toutes et tous un potentiel à déployer lorsque nous sommes dans un environnement adapté à nos besoins.



Longtemps, Jenny Aude a vécu à 200 à l'heure, avec la croyance que c'était normal, que c'était la vie. Et un jour, son corps a décidé de lui faire prendre conscience que ce n'était pas normal.

Maman de 4 enfants et ancienne professionnelle dans le domaine des Ressources Humaines, c'est naturellement qu'elle s'est formée et propose aujourd'hui d'accompagner la personne dans ses transitions de vie. Prendre du recul, sortir de sa zone de confort, retrouver son équilibre de vie sont autant de sujets que Jenny Aude aborde et traite en séances individuelles ou en ateliers collectifs.

Bienveillante et dotée d'une grande confiance en la vie, Jenny Aude est une femme débordante de générosité et d'amour.

Pour une bonne interaction, cet atelier est limité à 8 personnes.

Le nombre minimum de participant.es est de 4 personnes.

Une facture vous parviendra dès réception de votre inscription avec vos coordonnées à l'adresse : bienvenue@labanquiseverte.ch

Portrait de l'intervenante

Adolescente, Cynthia avait une idée bien précise de ce qu'elle désirait pour son avenir professionnel et personnel. Cependant, tout ne s'est pas déroulé comme elle l'avait imaginé.



Un autre parcours, d'autres expériences, mais toujours en elle cette volonté d'autonomie, de liberté, de partage. Des valeurs qui sont essentielles à ses yeux.

Aujourd'hui, après plusieurs années dans le monde des arts graphiques et du marketing, l'obtention d'un master en Business et Innovation et d'une certification de coach Focus Solutions, Cynthia travaille dans le domaine des relations humaines.

Entrepreneure dans l'âme, elle a créé avec Barbara, La Banquise Verte et développe ses propres ateliers en développement personnel et d'affaires.

Multi-casquettes, slasher, elle multiplie les domaines d'intervention pour apporter sa contribution auprès des personnes et des entreprises qui désirent conduire un changement ou améliorer leur situation.

Pour une bonne interaction, cet atelier est limité à 8 personnes.

Le nombre minimum de participant.es est de 4 personnes.

Une facture vous parviendra dès réception de votre inscription avec vos coordonnées à l'adresse : bienvenue@labanquiseverte.ch