



## Retrouver sa motiv !

Jeudi 27 avril 2023 de 19h00 à 22h00

Proposé par Michèle de « vivre ma vie en couleurs »

### **Le plaisir et le sens : ingrédients clés de toute réussite**

Vous vous êtes déjà dit : « ça y est, je m'y mets ! » Puis, peu de temps après, comme un mauvais soufflé, une motivation dans les baskets avec son lot d'excuses foireuses auxquelles, bien évidemment, vous croyez ?

En participant à cet atelier, vous aurez de nouvelles clés pour réactiver et garder votre motivation sur le long terme. A l'issue de cette soirée, vous repartirez avec une meilleure compréhension :

- du fonctionnement et des sources de la motivation
- de votre situation et de ce qui vous fait défaut
- de votre besoin et ce que vous devez mettre en place

**Repartez de cette soirée avec le plein d'énergie, de bons conseils et votre plan d'action en poche !**

## Portrait de l'intervenante

Michèle est formelle, elle ne sera jamais une dame mais une adolescente éternelle qui souhaite que toutes les femmes qu'elle croise soient bien dans leur corps et dans leur vie.



Pendant des dizaines d'années, Michèle a souffert de crises d'angoisse dues à un désalignement entre qui elle était véritablement, ce qu'elle voulait réellement être et ce que son quotidien démontrait.

Grâce au sport et à une motivation pleine de sens, elle a pu remettre les pièces de sa vie aux bons endroits, et vit aujourd'hui sa meilleure vie en tant que coach sportive et maquilleuse au sein de son entreprise « vivre ma vie en couleurs ».

Pour Michèle, la motivation n'est pas qu'une question de volonté, c'est avant tout une histoire de sens dans des actions bien ciblées, sans oublier d'y inclure une bonne dose de plaisir. Sans plaisir, personne ne va bien loin... et Michèle désire avant tout que les personnes qu'elle accompagne soient dans cette énergie !

**Besoin d'un coup de boost ? rencontrez-la !**

Pour une bonne interaction, cet atelier est limité à 10 personnes.  
Une facture vous parviendra dès réception de votre inscription avec vos coordonnées à l'adresse : [bienvenue@labanquiseverte.ch](mailto:bienvenue@labanquiseverte.ch)