



Sophrologue certifiée
Initiatrice de Cercles de femmes
Coach Certifiée en accompagnement Féminin sacré et
en psychologie positive
Sonothérapeute
Energéticienne
Conseillère en huiles Essentielles

CELINE LEGOUET


Couëron (44)

Accompagnements de Septembre 2024 à juin 2025

Sophrologie en groupe (1h)

A partir du mercredi 4 sept à 20h
2 mercredis soirs/mois, env tous les 15 jours (20 séances)
10 places seulement/ groupe - 300€ l'année

Voyage Sonore : relaxation par le son (1h)

6 voyages sonores pour lâcher prise & se détendre
Le mercredi à 20h, environ tous les 1 mois 1/2
8 places seulement - 111€ l'année

Cycle de 10 cercles de Femmes (2h)

A partir du mercredi 11 sept 2024 (20h à 22h)
Un mercredi soir par mois (10 cercles dans l'année)
8 places seulement - 300€ l'année

Ressourcement sensoriel (1h30)

A partir du vendredi 6 septembre 2024
Les vendredis matin de 10h à 11h30
33 séances possibles tout au long de l'année
La séance (20€) / 5 séances (90€) / 10 séances (165€)
20 séances (300€) / 30 séances (400€)

Co-working entrepreneures (3h)

A partir du jeudi 5 sept 2024 (9h30-12h30)
Le 1er jeudi matin du mois (10 coworking dans l'année)
6 places seulement - 30€/ séance ou 250€ l'année

**Pour vous inscrire, par mail : relianceetquintessence@outlook.fr ou
par téléphone 06.76.23.91.28**



Sophrologue certifiée
Initiatrice de Cercles de femmes
Coach Certifiée en accompagnement Féminin sacré et
en psychologie positive
Sonothérapie
Energéticienne
Conseillère en huiles Essentielles

CELINE LEGOUET



Couëron (44)

A partir de septembre 2024 jusqu'à juin 2025

Sophrologie en groupe (1h)

A partir du mercredi 4 sept 2024 à 20h
Tous les 15 jours soit **20 séances** de Sophrologie
10 places seulement
300€ l'année

Au programme:

Vous évoluerez et découvrierez de nombreux outils et techniques que vous pourrez utiliser dans votre quotidien.

Objectif : une année sereine !

Nous aborderons : la détente, le pouvoir de la respiration, l'ancrage, la visualisation positive, la gestion des émotions, le lâcher prise, la confiance en soi, la concentration, la positivité... et bien plus encore !

Les mercredis suivants:

2024

Septembre : 4 & 18

Octobre : 2 & 16

Novembre : 6 & 20

Décembre : 4 & 18

2025

Janvier : 8 & 22

Février : 5

Mars : 5 & 19

Avril : 2

Mai : 7 & 21

Juin : 4 & 18

Juillet : 2

**Pour vous inscrire, par mail : relianceetquintessence@outlook.fr ou
par téléphone 06.76.23.91.28**



Sophrologue certifiée
Initiatrice de Cercles de femmes
Coach Certifiée en accompagnement Féminin sacré et
en psychologie positive
Sonothérapeute
Energéticienne
Conseillère en huiles Essentielles

CELINE LEGOUET



Couëron (44)

A partir de septembre 2024 jusqu'à juin 2025

Cercles de Femmes (2h)

A partir du mercredi 11 sept 2023 à 20h à 22h

Un mercredi soir par mois soit **10 cercles**

8 places seulement

300€ l'année

Les thèmes abordés :

Les énergies féminines, les énergies masculines, la douceur, les archétypes du féminin sacré, la nature cyclique, la nature émotionnelle, les relations, l'amour de soi, la compassion, la souplesse, l'intuition, la créativité, la réceptivité, le leadership conscient, la nature sensuelle, le temps pour soi, l'équilibre de vie, être une femme aujourd'hui, puissance féminine, rituels de bien-être...

Les mercredis suivants:

11 Septembre 2024

9 Octobre 2024

13 Novembre 2024

11 Décembre 2024

29 Janvier 2025

26 Février 2025

26 Mars 2025

30 Avril 2025

28 Mai 2025

25 Juin 2025

**Pour vous inscrire, par mail : relianceetquintessence@outlook.fr ou
par téléphone 06.76.23.91.28**



Sophrologue certifiée
Initiatrice de Cercles de femmes
Coach Certifiée en accompagnement Féminin sacré et
en psychologie positive
Sonothérapeute
Energéticienne
Conseillère en huiles Essentielles

CELINE LEGOUET



Couëron (44)

A partir de septembre 2024 jusqu'à juin 2025

Voyages sonores (1h)

Le mercredi soir de 20h à 21h
8 places seulement
111€ l'année (6 voyages sonores)

Se détendre, lâcher prise et se reconnecter à soi, à son corps:

Vous vivrez l'expérience de la relaxation à travers les vibrations et le son d'instruments acoustiques naturel. (Bols tibétains, gong, carillons, tambour océan, tambour...).

Vous allez découvrir le pouvoir du son, de ses vibrations sur votre corps, votre énergie, votre mental & vos émotions.

Un espace ressourçant où vous retrouverez de l'harmonie.

Les mercredis suivants:

25 Septembre 2024

12 Mars 2025

27 Novembre 2024

14 Mai 2025

15 Janvier 2025

11 Juin 2025

**Pour vous inscrire, par mail : relianceetquintessence@outlook.fr ou
par téléphone 06.76.23.91.28**



Sophrologue certifiée
Initiatrice de Cercles de femmes
Coach Certifiée en accompagnement Féminin sacré et
en psychologie positive
Sonothérapeute
Energéticienne
Conseillère en huiles Essentielles

CELINE LEGOUET



Couëron (44)

A partir de septembre 2024 jusqu'à juin 2025

NEW

Ressourcement sensoriel (1h30)

Les vendredi matin de 10h à 11h30

33 séances possibles tout au long de l'année

Possibilité de s'offrir le ressourcement sensoriel
à la séance (20€) / 5 séances (90€) / 10 séances (165€)
20 séances (300€) / 30 séances (400€)

Au programme:

Un voyage dans votre monde intérieur,
connecté à vos 5 sens pendant 1h30.

Ce voyage vous offre la possibilité de vivre l'instant
présent et de vous ressourcer pleinement.

Vous expérimenterez la finesse de l'ouïe grâce à mes
instruments, les bienfaits du toucher grâce aux auto
massages, le goût dans sa pleine présence, la magie de la
vue avec la visualisation et la puissance de l'olfaction grâce
aux huiles essentielles.

Les vendredi suivants:

2024

Septembre : 6,13,20 et 27

Octobre : 4,11 et 18

Novembre : 15, 22 et 29

Décembre : 6,13 et 20

2025

Janvier : 10, 17,24 et 31

Février : 7

Mars : 7,14, 21 et 28

Avril : 4 et 25

Mai : 9,16 et 23

Juin : 6,13, 20 et 27

Juillet : 4

**Pour vous inscrire, par mail : relianceetquintessence@outlook.fr ou
par téléphone 06.76.23.91.28**



Sophrologue certifiée
Initiatrice de Cercles de femmes
Coach Certifiée en accompagnement Féminin sacré et
en psychologie positive
Sonothérapeute
Energéticienne
Conseillère en huiles Essentielles

CELINE LEGOUET



Couëron (44)

A partir de septembre 2024 jusqu'à juillet 2025

Coworking Entrepreneures (3h)

A partir du jeudi 5 sept 2024 (9h30-12h30)

Le 1er jeudi matin du mois (11 coworking dans l'année)

6 places seulement - 30€/ séance ou 300€ l'année

L'objectif principal de ces matinées de travail et de réflexions est de faire grandir nos entreprises.

Pour cela, nous allons débloquer les situations à l'aide du co-développement, accueillir le regard neuf et les nouvelles idées, prioriser notre travail pour aller à l'essentiel, partager nos doutes et célébrer nos réussites...

Nous ferons le bilan du mois passé ou période écoulée et de se projeter positivement dans le mois à venir, se fixer des objectifs et mettre en place un plan d'action.

Les jeudis suivants:

5 Septembre 2024

3 octobre 2024

7 Novembre 2024

5 décembre 2024

9 Janvier 2025

6 Février 2025

6 Mars 2025

3 avril 2025

2 Mai 2025

5 Juin 2025

3 juillet 2025

**Pour vous inscrire, par mail : relianceetquintessence@outlook.fr ou
par téléphone 06.76.23.91.28**