

# APPAISER MES TRAUMAS

## OSER VIVRE VOTRE JUSTE VIE

### *Un programme d'accompagnement sur 3 mois*

#### *Si vous souhaitez*

- **Comprendre** ce que vous avez vécu et pourquoi vous en êtes là actuellement
- **Comprendre** pourquoi vous êtes à fleur de peau ou dans la surréaction dans certaines situations
- **Accueillir** vos émotions et vous **détacher** du passé
- Vous **reconnecter** à votre corps en douceur et bienveillance
- Avoir plus **confiance** en **vous**
- Croquer davantage la vie à pleines dents et savourer les instants présents

#### *Cette exploration va vous permettre*

- De connecter votre tête, votre cœur et votre corps
- De vous reconnecter à votre corps, vos sensations, vos besoins et vos envies en douceur et en bienveillance
- Développer une meilleure estime de vous

Je vous propose un processus d'ouverture qui vous demande un engagement, une remise en question et un investissement personnel.

#### *Dans ce programme, vous accédez à*

- Un espace d'accueil et d'écoute dans lequel vous pourrez poser toutes vos questions et réflexions en sécurité et bienveillance
- Un retour à votre corps pour vous reconnecter à vous et toutes vos ressources
- Une reconnexion à vos émotions, vos ressentis, pour prendre votre place juste, oser vivre en harmonie avec vos fragilités et vos forces
- Des informations sur le fonctionnement des traumatismes
- Des pistes pour mieux vivre les sources de stress et de tensions
- Des exercices énergétiques pour mieux vivre vos émotions et les réactions de votre corps

#### *Dans ce processus, vous cheminerez sur*

- La compréhension de vos réactions et des mécanismes mis en place suite à ce que vous avez vécu
- Les schémas répétitifs qui vous empêchent d'avancer
- Votre légitimité à vouloir le meilleur pour vous
- Des outils concrets et efficaces que vous pourrez utiliser au quotidien

Mon objectif est de vous accueillir là où vous en êtes pour dépasser les blocages et les difficultés dans votre une vie intime, affective et sexuelle.

## *A qui s'adresse cet accompagnement*

Cet accompagnement est pour vous,  
si vous avez

- Vécu quelque chose de **difficile** dans votre **intimité**
- Une relation **compliquée** à votre **corps**
- **Envie de comprendre** pourquoi vous en êtes là et comment vous en sortir
- Besoin de développer votre puissance et votre potentiel
- Choisi d'être **accompagné** pour **accueillir** vos zones de fragilité et de vulnérabilité

Pour

- **Oser un changement** dans votre vie en douceur et en profondeur
- Développer un autre rapport à votre corps, plus épanouissant et aligné avec qui vous êtes
- **Accueillir** vos zones de fragilité et de vulnérabilité
- **Oser** un changement en douceur et en profondeur
- Être en capacité de **mieux savourer la vie**

Il n'est pas pour vous si

- Vous n'avez pas assez de temps à vous consacrer
- Vous ne vous mettez jamais en priorité dans votre vie
- Vous souhaitez surtout que rien ne change
- Vous n'êtes pas sûr que ce soit pour vous
- Si vous ne le faites que pour quelqu'un d'autre que vous

## *Contenu du programme*

- 3 séances individuelles d'une heure
  - une présence pas mail inter-session si besoin
  - Bonus
- > Méditation guidée pour élever son énergie  
--> Exercice de respiration guidé

## *Tarifs*

Le tarif du programme est de **300** euros TTC lors d'un paiement en une fois par virement.

De 320 euros TTC lors d'un paiement en 2 fois soit **160** euros par mois les 2 premiers mois.

Ou de 333 euros TTC lors d'un paiement en 3 fois soit **111** euros par mois sur les 3 mois.

## Qui suis-je ?

Je suis Pascale la Sexo.

Je permets aux personnes d'aller à la rencontre d'une sexualité plus épanouissante ainsi que de remettre de l'Amour et du sens dans leur vie.

En mettant des mots clairs et bienveillants sur votre situation, vos réactions et en vous aidant à comprendre vos blocages. Je vous aide à trouver les bonnes stratégies pour vous.

La sexualité est un apprentissage évolutif et progressif. Pour aller à la rencontre d'une sexualité plus satisfaisante qui vous correspond vous avez besoin de développer de nouvelles connaissances, d'expérimenter de nouvelles pratiques et de ressentir de nouvelles choses.

Je vous permets d'accueillir sans peurs vos désirs, vos besoins et vos valeurs, de développer votre plaisir à travers tous vos sens, d'élargir votre vision de la sexualité et ainsi de sortir du modèle unique véhiculé par la société, le tout dans un espace d'accueil saint et non jugeant pour cheminer en profondeur.

## Questions fréquemment posées

- *Est-ce fait pour moi ?*

Si vous avez décidé de vous engager et d'investir votre temps, votre énergie et votre argent dans ce programme, je suis sûre que vous allez découvrir des trésors en vous.

- *En présentiel ou en visio ?*

Les séances se font en présentiel ou sur Zoom.

- *Combien de temps ai-je accès au programme ?*

A partir de la date d'achat vous aurez 3 mois d'accès à l'accompagnement.

- *Quels outils vont être utilisés ?*

Selon vos besoins et vos expériences, je peux vous accompagner avec des thérapies psychocorporelles, des thérapies énergétiques ou des thérapies intégratives.

