

NEWSLETTER #1 - Mars 2015. . . De MOI à VOUS !

De Moi à Vous . . .

Cette première Newsletter est l'occasion de me présenter et de vous dévoiler mon humeur du moment.



. . . J'ai 40 ans, passionnée de voyages depuis mon enfance, mes rêves d'ados sont devenus réalité : partir à la découverte de nouvelles terres, de nouvelles cultures, en quête de belles expériences... des parenthèses intenses et captivantes que je partage avec mon mari. Le **sport** et le **mieux-être** font également partie de mon quotidien,

un **équilibre** physique et mental indispensable pour avancer sereinement.

. . . Après 15 années en coordination de projets informatiques et conduite du changement, rythmées par des déplacements en France et à l'international, j'ai décidé de **changer de cap** ! Comme un phénix qui renaît de ses cendres, 2012 marque un nouveau chapitre : une volonté d'accéder à un plein épanouissement personnel et professionnel. La suite sur [Qui Suis-Je ?](#)

Mon Billet d'Humeur . . . est rythmé par la magie des rencontres !

Je suis d'une humeur **VIVANTE** ! Que de belles rencontres depuis quelques mois, des rencontres qui me font grandir et m'enrichir à chaque fois. Des rencontres qui réveillent et stimulent mes sens, d'autres qui m'apaisent et me réchauffent. . . Des rencontres qui me rendent plus VIVANTE et CREATIVE !

Je suis également d'une humeur **SEREINE** ! Habituellement « se poser » était synonyme de « perte de temps, d'ennui ». Aujourd'hui, j'ai découvert tous les bienfaits de la relaxation quelle soit de courte durée ou en séance plus longue, je me sens comme APAISÉE, REVITALISÉE, comme gonflée à bloc pour poursuivre ma journée !

Sandra COÏC-LAUROY

Coach en développement personnel & professionnel

Le coin Détente . . .

Difficulté à vous lever le matin, à vous concentrer, à retrouver votre motivation, à garder le sourire ?



Prenez une pause détente profonde pour revenir à l'essentiel... **VOUS** !

Chez vous, au bureau ou en séance avec un professionnel, différentes techniques et pratiques vous permettront de vous ressourcer, de chasser les tensions et pensées négatives et de calmer l'agitation mentale. . . **Prenez vite RDV avec vous-même !**

Respiration abdominale, *Relaxation*, Méditation, *Sophrologie*, Yoga...



A tester : Un bain aux huiles essentielles de

Ylang Ylang, effets apaisants, revitalisants et équilibrants garantis !

Les rencontres qui me font grandir . . . avec Marion, j'anime depuis 4 mois notre Cercle de Femmes mensuel.

Moi : « En 3 mots comment résumerai tu notre rencontre ? » Marion : « Une rencontre destinée, simple et enrichissante. »

Moi : « Que t'apporte aujourd'hui notre collaboration et l'animation de notre Cercle de Femmes ? » Marion : « Moi qui suis une personne très indépendante et autonome, je travaillais seule depuis longtemps et ça commençait à me peser. L'échange, qu'il soit personnel ou professionnel, est quelque chose de vital pour s'enrichir et continuer à grandir. Le partage est aussi une grande source de plaisir. J'étais donc agréablement surprise quand Sandra m'a contacté pour collaborer ensemble sur l'animation du cercle de femmes. Notre partenariat m'apporte beaucoup. C'est très agréable de s'inspirer l'une et l'autre de nos manières d'être et de faire. »

Moi : « Quels conseils pourrais tu apporter à toutes celles et ceux qui hésitent et restent septiques face à une rencontre quelle soit personnelle ou professionnelle ? » Marion : « Tout d'abord... soyez à l'écoute de votre intuition et de vos énergies. Est-ce que cette personne vous parle ? Vous sentez-vous à l'aise en sa présence ? Êtes-vous vous-même avec elle ? Si « oui » alors foncez car l'échange et le partage sont tellement enrichissants. Nous sommes tellement plus forts, créatifs et motivés ensemble que seul. Gardez aussi à l'esprit la notion du « Donner et Recevoir », plus vous donnez plus vous recevez. Chaque jour, demandez-vous « Comment puis-je être au service des autres ? » **MERCI Marion !**

A vos Agendas . . . Prochain **Cercle de Femmes**, lundi 16 mars. Un moment unique rien que vous Mesdames & Mesdemoiselles, Venez vous ressourcer et booster votre énergie ! Infos & Inscription sur [Cercle de Femmes](#)