

ELAN ET LIBERATION

cercle de partage bienveillant



Ensemble, tissons une dynamique collective respectueuse, authentique et solidaire.



ACCOMPAGNEMENT COLLECTIF
BY CARINE GUINEHUT
S'ALIGNER AVEC SOI



Introduction

Nous portons tous des freins invisibles qui ralentissent nos avancées, sans toujours en comprendre la source.

Dans nos vies souvent chargées, il manque un espace sûr et bienveillant, où déposer ces lourdeurs sans jugement, et où la parole libre puisse émerger comme un levier de transformation.

Ce questionnement m'a conduit à créer un concept unique, un espace intime et choisi, qui invite chacun à déposer ce qui l'empêche d'avancer pour renouer avec son élan profond.

« À force d'accompagner et d'écouter, j'ai compris que libérer l'élan commence par déposer ce qui nous bloque profondément. »

– Carine Guinehut

A propos de moi



Je suis Carine Guinehut, coach professionnelle certifiée, consultante en bilan de compétences et facilitatrice en transitions de vie.

Passionnée par l'éveil des consciences et la révélation des potentiels, j'accompagne depuis plusieurs années les professionnels dans leur chemin d'alignement personnel et professionnel.

Ma pédagogie repose sur l'expérimentation, la simplicité et l'authenticité.

Dans chaque espace que je crée, chacun peut se libérer pour avancer et se connecter encore plus à ce qui le rend entier et complet.

Carine

Cercle “Elan et Libération”

Un espace intime pour déposer ce qui te freine et retrouver ton énergie pour avancer.

Dans ce cercle chaleureux, limité à 6 personnes, tu es invité-e à rejoindre un véritable refuge d’écoute et de bienveillance. Ici, ta parole trouve un écho sincère, un espace où tu peux déposer librement tes freins, tes doutes, et ce qui pèse sur ton cœur ou ton esprit.

Ce n’est ni un codéveloppement, ni un mastermind, ni une intervision.

C’est un rendez-vous profondément humain, un lieu d’accueil où chaque voix compte, où les jugements s’effacent, pour faire place à la confiance et à la transformation.



Et si ce programme était pour toi ?

Tu es une femme de 35 à 50 ans, entrepreneuse, indépendante, engagée.

Tu donnes tout, partout. Pour ton activité. Pour tes proches. Pour ton entourage.

Tu gères, tu assures, tu avances. Mais au fond... tu t'oublies.

Peut-être que tu as des enfants à gérer. Un compagnon. Une maison.

Ou peut-être que tu es seule — par choix, ou par circonstances.

Mais dans tous les cas, tu es happée par la vie. Par les to-do, les rendez-vous, les attentes, les responsabilités.

- Tu n'as pas vraiment le temps de penser à toi.
- Tu n'as pas envie d'un psy, ni d'un grand déballage.
- Tu veux juste un espace où déposer, respirer, souffler. Un moment rien qu'à toi.
- Tu ressens que quelque chose coince. Ce trop-plein dans la tête, dans le cœur, dans le corps.

Cette fatigue que tu n'arrives plus à ignorer.

Cette impression de te perdre dans un quotidien où tu fais beaucoup, mais où tu n'es plus vraiment là.

Tu es empathique, sensible, à l'écoute des autres...

Une battante, oui. Mais jusqu'à quand ?

Et si tu t'offrais un moment pour te retrouver ?

Un espace doux, sécurisant, convivial — avec des femmes que tu connais déjà, qui comme toi, ont besoin de déposer sans se justifier.

Un temps de pause régulier pour revenir à l'essentiel : TOI !!

Pour poser les petits cailloux, un à un, avant qu'ils ne deviennent trop lourds.

Pour te remettre au centre. Pour écouter ce qui se passe en toi. Pour retrouver ton élan.

Tu n'as pas besoin d'aller mal pour prendre soin de toi. Tu as juste besoin d'un endroit pour être :

- Entendue
- Accueillie
- Soutenue.

Et ça, c'est déjà un grand pas vers la libération.

Cercle “Élan et Libération”

Chaque participant n'est pas choisi au hasard. Je permets cette connexion en conscience, pour créer une dynamique de groupe riche et harmonieuse, où chacun peut pleinement s'exprimer et recevoir le soutien juste dont il a besoin.

Ensemble, nous tissons une dynamique collective basée sur le respect, l'authenticité et la solidarité. Ce cercle est un espace sacré pour alléger ta charge mentale, libérer tes blocages et renouer avec ton élan intérieur, ce souffle vital qui te pousse à avancer avec clarté et confiance.

Ici, tu ne viens pas chercher des solutions toutes faites, mais la force de ta propre parole, le soutien d'un groupe engagé et la puissance d'une énergie partagée, qui te portent vers un chemin de libération et d'épanouissement durable.



Ma méthodologie

Un cadre doux et puissant pour se libérer et avancer

Dans le cercle Élan et Libération, chaque femme est accueillie là où elle en est, sans masque ni jugement. Mon approche s'appuie sur une méthodologie à la fois structurée et intuitive, pour t'offrir un espace d'exploration et de transformation en toute sécurité.

1. Un cadre bienveillant et confidentiel

Tout commence par l'écoute. Le cercle est un espace sécurisé, chaleureux, où la parole est libre et les silences sont respectés. Chacune peut déposer ce qui pèse ou ce qui déborde, dans la confidentialité et le respect mutuel.

2. Une posture d'accompagnement

Je suis là pour faciliter, guider et soutenir, sans jamais imposer. À travers des outils choisis avec soin, je t'invite à revenir à toi, à ton rythme, dans un esprit de co-construction et d'autonomie.

3. Des temps rituels

Chaque séance suit un rythme rassurant et fluide, avec :

- Un temps d'arrivée pour déposer ce qui est présent
- Un éclairage autour d'un thème ou d'un besoin partagé
- Une proposition d'exploration (outil, question, ressource)
- Un temps de partage ou de mise en mots

Une clôture douce pour intégrer et repartir allégée.

Ma méthodologie

4. Une boîte à outils personnalisée

En fonction de l'énergie du groupe et des besoins du moment, j'intègre avec souplesse :

- Le photolangage
- L'EFT (Emotional Freedom Technique)
- Le Design Humain
- Des visualisations guidées
- Des exercices de centrage corporel
- Des questions puissantes
- Des partages en binôme ou en cercle
- Des outils de clarification mentale et émotionnelle

5. Un chemin d'intégration entre les séances

Parce que le vrai changement se fait aussi en dehors du cercle, je propose à celles qui le souhaitent :

- Des invitations d'introspection
- Des petits rituels à refaire chez soi
- Des clés de conscience pour mieux s'écouter au quotidien

Un cercle, un mouvement, un souffle.

Ici, on vient pour se déposer, reprendre son souffle, et retrouver un élan intérieur plus libre et aligné.

Pas à pas, chacune avance vers plus de légèreté, de clarté et de puissance personnelle.

Deux formules selon tes envies

"L'Essentiel de l'Élan"

*Un parcours concentré pour poser les bases
de ta libération et retrouver ton énergie.*

- 6 cercles de 2h30, répartis sur l'année
- Tarif : 324 € (soit 54 € par cercle)
- Paiement en 1 ou 2 fois possible
- Accès à un groupe privé d'échange pour soutenir la dynamique collective entre les cercles

***"Le chiffre 324 incarne l'élan de se reconnecter à soi,
dans un lien bienveillant et soutenant,
pour ancrer une nouvelle stabilité intérieure."***

"L'Élan Profond"

***Un engagement annuel complet pour ancrer
ta transformation en douceur et avec soutien personnalisé.***

- 10 cercles de 2h30 répartis sur l'année
- Tarif : 540 € (soit 54 € par cercle)
- Paiement en 1 à 2 fois possible
- 1 séance individuelle offerte (1h / valeur 88 euros)
- Accès à un groupe privé d'échange pour soutenir la dynamique collective entre les cercles

***"Le chiffre 540 incarne élévation, équilibre et constance."
"Dynamique collective et transformation progressive."***

Modalités

Lieu

Un espace intimiste et chaleureux propice à la confiance et à la transformation à définir ensemble.

Pour qui ?

Pour toute personne désireuse de déposer ses blocages, retrouver de la légèreté et un élan authentique.

Réservation & infos

Places limitées à 6 personnes par cercle.

Chaque participant est sélectionné en conscience pour préserver l'harmonie et la qualité du groupe.

Contact : contact@saligneravecsoi.com

Et bien sûr je suis joignable par téléphone au 06 07 26 27 52 si tu as le moindre questionnement, si tu as besoin d'être rassuré.

Et avant toute création de cercle, nous nous retrouverons ensemble pour un moment de convivialité afin de vérifier que tout le monde se sente en confiance pour aller déposer.

Pourquoi j'ai créé ce cercle

66

Lors d'une récente rencontre dans un réseau professionnel, alors que j'animais un atelier coaching, j'ai été profondément touchée par la charge émotionnelle que portaient les participantes.

Dans cet instant, il est devenu clair que les inviter à agir ou à avancer était prématuré : ce dont elles avaient véritablement besoin, c'était un espace pour déposer leurs émotions, un lieu où se connecter authentiquement les unes aux autres.

Un puissant effet miroir s'est installé, mêlant transferts et contre-transferts, révélant ce besoin crucial d'un refuge bienveillant où la parole libre puisse circuler sans jugement ni pression.

C'est cette réalité, ce besoin essentiel d'un espace sûr et humain, qui m'a inspirée à créer ces cercles. Des espaces dédiés à l'accueil de ce qui freine, au partage sincère, et à la reconnexion avec l'élan intérieur.

Ces cercles sont nés de cette expérience vécue, avec la volonté d'offrir un véritable havre de transformation, fondé sur l'authenticité, la confiance et la solidarité.

- CARINE GUINEHUT



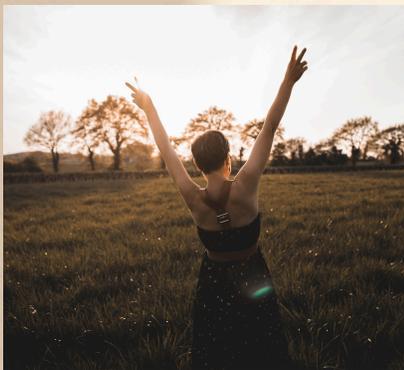
Conclusion

Ce chemin d'élan et de libération est une invitation à te reconnecter à ta force intérieure, à alléger ce qui t'empêche d'avancer, et à cultiver une énergie authentique et durable.

En rejoignant cet espace choisi, tu ne seras pas seul-e : tu feras partie d'un groupe bienveillant, où chaque parole compte, et où le soutien collectif nourrit ta transformation.

Je t'accompagnerai avec présence et engagement, pour que ce parcours soit à la fois puissant et respectueux de ton rythme.

Ose faire ce pas vers toi-même, et découvre la puissance de l'élan qui t'habite vraiment.



Vous souhaitez continuer votre exploration en allant chercher un accompagnement personnalisé, parlons en ensemble !!

Tel : 06 07 26 27 52

Mail contact@saligneravecsoi.com

Pour prendre un rdv découverte



contact@saligneravecsoi.com
www.saligneravecsoi.fr