



ELAN ET LIBERATION

Cercle de partage bienveillant



Ensemble, nous tissons une dynamique collective basée sur le respect, l'authenticité et la solidarité.

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.



Cercle “Elan 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.



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 à 3h, à raison d'un cercle par mois sur un an
- Tarif : 324 € (soit 54 € par cercle)
- Paiement en 1 ou 2 fois sans frais
- 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.”

Deux formules selon ton rythme

"L'Élan Profond"

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

- 10 cercles de 2h30 à 3h répartis sur l'année
- Tarif : 540 € (soit 54 € par cercle)
- Paiement en 1, 2 ou 3 fois sans frais
- 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

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.com

Pourquoi j'ai créé ce cercle

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

