



Les Mardis Coaching



Ateliers de coaching pour l'année 2024- 2025

Mois	Titre de l'atelier
17 septembre 2024	La roue de ma vie
22 octobre 2024	Pourquoi je n'arrive pas à atteindre mes objectifs?
19 novembre 2024	Prendre conscience de mes croyances limitantes pour les transformer
21 janvier 2025	Déployer mes talents et libérer mon potentiel
18 février 2025	Le courage d'être vulnérable
18 mars 2025	Optimiser mon temps
15 avril 2025	Comprendre mon stress pour mieux le gérer
20 mai 2025	J'arrête de m'auto-saboter!
17 juin 2025	Je développer ma confiance et mon estime de moi



Les Mardis Coaching



Ateliers de coaching pour l'année 2024 - 2025

Chaque mois, l'atelier coaching aborde une thématique spécifique ou une difficulté particulière. Mon but est de vous offrir un accompagnement pratique et concret pour vous aider à réfléchir à une problématique que vous rencontrez peut-être dans votre vie, qui vous bloque et vous empêche d'avancer et pour laquelle vous voulez trouver des solutions, sans nécessairement entreprendre un long parcours de coaching sur plusieurs semaines.

Ce qu'il faut savoir:

QUOI : Un atelier chaque mois

OÙ : Sur la plateforme ZOOM

QUAND: un mardi par mois

DURÉE : 90 minutes - de 19h à 20h30

FORMULE: de groupe (maximum 10) pour favoriser la réflexion, l'entraide, le partage

*** Cahier d'accompagnement offert pour chaque atelier ***

PRIX: 35\$ par atelier

3 petites étapes faciles pour s'inscrire:

1- Me contacter:

514-651-3628 ou coaching-maya@outlook.com

2- Me donner les informations suivantes:

Vos prénom et nom

Le titre de l'atelier auquel vous souhaitez vous inscrire ainsi que la date

Votre adresse courriel et votre numéro de téléphone

3- Me faire parvenir votre virement INTERAC au moment de votre inscription

Question: quoi

Réponse: atelier

*** Vous pouvez vous inscrire jusqu'à 3h AVANT l'atelier ***

www.mayacoaching.ca



Les Jendis Spiritualité



Ateliers de spiritualité pour l'année 2024 - 2025

Mois	Titre de l'atelier
12 septembre 2024	Plonger au coeur de soi
10 octobre 2024	Aller à la rencontre de mon enfant intérieur
14 novembre 2024	Cheminer avec mes blessures
9 janvier 2025	Écouter ma petite voix intérieure
13 février 2025	Le pouvoir de l'amour
13 mars 2025	Abondance et loi de l'attraction
10 avril 2025	L'auto-compassion
15 mai 2025	Donner un sens à ma vie
12 juin 2024	Le cadeau du libre-arbitre



Les Jendis Spiritualité



Ateliers de spiritualité pour l'année 2024 - 2025

Ces ateliers s'adressent à celles parmi vous qui sont engagées dans un cheminement spirituel ou qui souhaitent le faire. Chaque atelier explore une thématique spirituelle particulière, le but étant de vous ouvrir à votre propre spiritualité en l'intégrant dans votre quotidien.

Et, "comme la chenille qui subit plusieurs transformations avant de prendre son envol de papillon, votre cheminement est fait d'avancées, de transformations, parfois de régressions... mais, chaque étape vous livre un SECRET, chaque étape vous transforme pour que vous deveniez toujours un peu plus vous-même." (Aline, de www.vivre-intuitif.com)

Ce qu'il faut savoir:

QUOI : Un atelier chaque mois

OÙ : Sur la plateforme ZOOM

QUAND: un jeudi par mois

DURÉE : 90 minutes - de 19h à 20h30

FORMULE: de groupe (maximum 10) pour favoriser la réflexion, l'entraide, le partage

*** Cahier d'accompagnement offert pour chaque atelier ***

PRIX: 35\$ par atelier

3 petites étapes faciles pour s'inscrire:

1- Me contacter:

514-651-3628 ou coaching-maya@outlook.com

2- Me donner les informations suivantes:

Vos prénom et nom

Le titre de l'atelier auquel vous souhaitez vous inscrire ainsi que la date

Votre adresse courriel et votre numéro de téléphone

3- Me faire parvenir votre virement INTERAC au moment de votre inscription

Question: quoi

Réponse: atelier

*** Vous pouvez vous inscrire jusqu'à 3h AVANT l'atelier***

www.mayacoaching.ca