

Corps et Cocon - Votre Réjuv Automnal

Pourquoi faire ? Voici 3 raisons..

Notre sagesse collective : acquérir des connaissances, trouver de nouvelles idées, développer de nouvelles stratégies, établir de nouvelles connexions (mentales, émotionnelles, intellectuelles, physiques), donner et recevoir, et faire partie de notre conscience collective.

Des succès plus efficaces et plus rapides : je partage avec vous en temps réel ce que j'apprends des dernières recherches sur le *microbiome intestinal, l'exposition au froid et à la chaleur, la neuroplasticité, l'inflammation chronique, le jeûne, les mouvements intermittents, et bien plus encore*. Je partage avec vous ce que j'ai appris et ce que j'intègre **des traditions ancestrales du yoga et de l'ayurvéda**.

Communauté : ensemble, nous sommes plus forts, plus inspirés, nous nous amusons davantage et nous sommes tenus de rendre des comptes. Vous partagez vos objectifs, vos défis et ce que vous apprenez sur votre cheminement unique. Et puis, nos progrès sont multipliés par 10.

Dates et détails du programme

6 semaines de rencontres en ligne, du 10 septembre au 26 octobre 2025. Les jours et heures exacts des réunions seront déterminés par le collectif.

Vous découvrirez et pratiquerez le yoga et les *habitudes de vie ayurvédiques* qui vous aideront à vous épanouir dans votre corps et votre vie uniques et magnifiques. En plus des habitudes qui constituent notre cadre de référence, le cours sur *l'évolution des habitudes et de l'identité* vous permettra d'atteindre plus facilement *vos objectifs à long terme*.

Et pour que cela en vaille la peine, il est essentiel d'avoir des objectifs pour la fin de l'année et au-delà. Vous devez définir clairement vos objectifs à long terme. Je peux vous aider dans cette démarche.

Voici quelques catégories pour vous aider à réfléchir :

- | | | |
|-------------------------------------|--|---|
| • Meilleur sommeil | • Joie de vivre renouvelée | • Confiance en soi accrue |
| • Énergie stable au quotidien | • Activité physique quotidienne régulière et pleine conscience | • Plus de temps sans culpabilité pour VOUS et les choses qui VOUS apportent de la joie. |
| • Bonne digestion | • Évolution des habitudes | • |
| • Perte de poids | | |
| • Techniques de réduction du stress | | |
| • Meilleure concentration | | |

Communauté - La communauté est au *cœur* du Corps et Cocon. En plus des appels hebdomadaires en direct facultatifs (les rediffusions seront disponibles dans les 12 heures, donc si

vous ne pouvez pas participer à chaque appel, ce n'est pas grave), nous partagerons en groupe (selon vos envies) via WhatsApp.

Transformation saisonnière - L'une des habitudes consiste à apprendre l'art de **la détox**. Nous suivrons ensemble un programme de détoxification automnal. Même si vous ne faites pas de détox, vous tirerez profit de l'apprentissage du processus aux côtés des autres.

Le yoga et la respiration font également partie des habitudes, et vous aurez accès à une bibliothèque de cours de yoga en ligne. Nous intégrerons des défis autour de divers sujets tout au long des 6 semaines. Nous continuerons à utiliser le yoga et l'ayurveda comme prisme à travers lequel nous abordons initialement les sujets, tout en nous inspirant d'autres traditions, techniques et pratiques de sagesse.

Votre personnalité unique - le cours comprend deux appels individuels au cours desquels nous pourrions trouver des stratégies et des solutions à vos défis particuliers du moment.

L'investissement financier

Dans le passé, j'ai eu du mal à investir de l'argent dans ma formation continue. J'attendais que ma vie se stabilise suffisamment pour pouvoir réinvestir en moi-même. Mais j'ai réalisé que ce moment particulier où la décision est facile à prendre n'apparaît tout simplement pas comme par miracle. La vie continuera d'être bien remplie, chargée et coûteuse. On n'a jamais l'impression que c'est le moment idéal.

J'ai également accepté le fait que l'état d'esprit, les compétences et les connaissances qui m'ont permis d'arriver là où j'en suis ne me permettront pas de passer au niveau supérieur. Si je veux améliorer mon expérience personnelle et ce que j'ai à offrir aux autres, je dois améliorer mes compétences, mes connaissances et mon état d'esprit. J'ai commencé à réinvestir en moi-même il y a plusieurs années, et je ne le regrette pas. C'était inconfortable de dépenser de l'argent pour moi-même de cette façon, mais le retour sur investissement a été énorme, et d'une manière que je n'avais pas prévue. J'imagine que vous n'êtes pas très différent de moi, donc je sais qu'il est difficile pour vous d'investir en vous-même.

La VALEUR du programme peut être calculée comme suit :

- **Appels en direct pour l'apprentissage en groupe et la stratégie** - J'organiserai 6 réunions Zoom pour explorer le contenu et résoudre les problèmes de santé. Valeur : 150 €
- **Appels individuels pour la stratégie** : Nous programmerons 2 appels en ligne ou téléphoniques pour faire le point et travailler sur des stratégies et des solutions adaptées à vos objectifs spécifiques. Valeur : 120 €
- **Atelier de yoga Thrive en personne** : un atelier de yoga et de stratégie en personne (ou en ligne pour ceux qui ne peuvent pas se rendre au Colorado). Valeur : 100 €
- **Contenu du programme d'apprentissage à la demande** : plus de 10 heures d'apprentissage à la demande via des vidéos créées par Kate et le mentor de Kate (Cate Stillman). À conserver - 400 €
- **Bibliothèque de cours de yoga et de pranayama en ligne** : cours de yoga et de respiration axés sur nos objectifs quotidiens. Valeur : 100 €.

- **Programme de détoxification saisonnier** : j'accompagne des personnes dans leur détoxification saisonnière depuis 3 ans. Chaque automne et chaque printemps, j'accompagne des personnes dans une expérience de 2 à 3 semaines. Valeur : 250 €.

Cela représente une valeur totale de plus de 1 120 \$. Mais je comprends que nous essayons tous de gérer notre budget (personnel, familial, pour les enfants), tout en essayant d'améliorer (ou tout simplement de maintenir, en ces temps difficiles) notre santé physique et mentale. Je sais que la réalité actuelle nous oblige à faire des économies, mais nous savons aussi qu'améliorer notre santé physique et mentale permet de réaliser des économies tangibles en termes d'épicerie, de thérapies, de visites chez le médecin, etc.

Je propose donc ce programme à un prix spécial pour les inscriptions anticipées

Prix spécial pour les inscriptions avant le 30 août 2025 : 249 €, et si vous venez avec un ami, vous bénéficiez d'une réduction de 50 %. Après le 30 août, le cours passera à 319 €.

Discutons ensemble de votre situation personnelle, de vos défis et de vos objectifs.

Au plaisir de vous rencontrer !

Namaste,
Kate xoxo