

PROGRAMME

MÉTAMORPHOSE

Agenda

| DÉBUT DE MÉTAMORPHOSE — 10 SEPTEMBRE

Dès l'inscription, tu auras accès à l'**Introduction** (« Comment utiliser le programme sans se surcharger », « Conseils d'intégration et rythme recommandé », « Ressources scientifiques et bibliographie »).

Tu auras également accès au **Module 0** et au **Module 1** « Approche holistique du stress et du système nerveux ».

Les cours sont sous forme de modules vidéo à visionner à ton rythme. Idéalement, termine le module avant la rencontre live qui lui est dédiée.

Nous aurons **7 rencontres live** (également disponibles en replay), **4 séances de breathwork** et **4 séances de coaching** de suivi.

Dates des rencontres

Les rendez-vous sont sur Zoom, heure de Paris.

LIVE 1	10 sept	19h Bienvenue & fondations · Intégration Module 1
---------------	----------------	--

BREATHWORK #1	17 sept	20h Sécurité intérieure
----------------------	----------------	--------------------------------

→ Faire avant Live 2 : Module 2

LIVE 2	24 sept	12h Q&R Module 2 · Cartographier son système nerveux · Observer sans juger
---------------	----------------	---

COACHING #1	29 sept	11h (Groupe 1) · 13h (Groupe 2)
--------------------	----------------	---

→ Faire avant Live 3 : Module 3

LIVE 3	8 oct	19h Q&R Module 3 · Triggers & fenêtre de tolérance · Sortir du pilote automatique
---------------	--------------	--

BREATHWORK #2	13 oct	20h Adieu survie
----------------------	---------------	-------------------------

→ Faire avant Live 4 : Module 4

LIVE 4	22 oct	12h Q&R Module 4 · Parts protectrices & enfant intérieur
---------------	---------------	---

COACHING #2	27 oct	11h · 13h (Groupe 2)
--------------------	---------------	------------------------------------

→ Faire avant Live 5 : Module 5

LIVE 5	5 nov	19h Q&R Module 5 · Construire sa sécurité intérieure · Réguler son système nerveux au quotidien
---------------	--------------	--

BREATHWORK #3	12 nov	20h Se libérer de son histoire
----------------------	---------------	---------------------------------------

→ Faire avant Live 6 : Module 6

LIVE 6	17 nov	12h Q&R Module 6 · Désidentification & Futur Soi
---------------	---------------	---

COACHING #3	24 nov	11h · 13h (Groupe 2)
--------------------	---------------	------------------------------------

BREATHWORK #4	3 déc	20h Oser l'expansion
----------------------	--------------	-----------------------------

COACHING #4	8 déc	11h · 13h (Groupe 2)
--------------------	--------------	------------------------------------

→ Faire avant clôture : Modules 7 & 8

LIVE 7	29 déc	19h Clôture & Métamorphose · Célébration du parcours
---------------	---------------	---

Des questions ? Écris à contact@zeinab-coaching.com