

Sérénity Time

Accueillir le
bien-être en
pleine
conscience



En Maud Couleurs

EMC 

Maud Gérard

Formatrice & Coach

Passionnée depuis toujours par le bien-être et l'humain, je suis formatrice et coach depuis plus de 10 ans.

J'ai appris à vivre le moment présent et à accueillir le bien-être en pleine conscience, une philosophie que je transmets aujourd'hui avec enthousiasme et authenticité.

À travers mes ateliers, je vous invite à vous reconnecter à vous-même, à cultiver douceur et confiance, et à révéler vos talents pour rayonner pleinement.



LES ATELIERS SÉRÉNITY TIME

1 Célébrer sa vie

Célébrer sa vie, c'est choisir de vivre chaque instant en pleine conscience, avec gratitude et émerveillement.

C'est revenir au moment présent, accueillir ce qu'il nous offre comme un véritable cadeau et savourer la beauté des petites choses du quotidien.

En participant à cet atelier, vous repartirez avec des clés simples et puissantes pour célébrer chaque moment, cultiver la joie et vivre votre vie avec plus de sérénité et de vitalité



2

Et si la douceur changeait tout ?

La douceur, souvent perçue comme une faiblesse, est en réalité une force enveloppante qui commence par l'accueil de soi et des autres.

Elle invite à plus de tendresse, d'authenticité et d'apaisement dans nos relations et dans notre quotidien.

Avec cet atelier, vous découvrirez comment laisser émerger votre douceur intérieure et en faire une alliée précieuse pour rayonner pleinement.



3 Les 5 sens de l'énergie : 5 rituels pour rayonner toute l'année

Plongez dans un atelier unique où chaque sens devient une source de vitalité et de bien-être.

Apprenez à nourrir vos sens pour mieux percevoir, interagir et vibrer avec le monde qui vous entoure.

Repartez avec 5 rituels simples et puissants à intégrer dans votre quotidien pour rester en énergie toute l'année.



4 Oser vous révéler : créez votre Visual Board

Plongez dans un atelier créatif où vous explorez vos aspirations et vos forces.

Transformez vos envies et vos rêves en images inspirantes qui racontent qui vous êtes vraiment.

Repartez avec un Visual Board unique et concret, reflet de votre essence, à garder près de vous pour nourrir votre confiance et votre énergie.



5

De la femme lunaire, à la femme solaire

Nous vous invitons à un voyage unique au cœur de vous-même, un cheminement de la douceur lunaire vers la puissance solaire.

Un atelier pour explorer, ressentir, et éveiller toutes les facettes de la femme que vous êtes.

De la femme lunaire...

Reliée aux cycles, à l'intuition, à la profondeur.

...à la femme solaire

Rayonnante, alignée, ancrée dans sa joie et sa puissance créatrice



6 Parler pour se rapprocher : la communication qui transforme vos relations

Découvrez comment renforcer vos liens en reconnaissant et en parlant le langage d'amour de chacun.

Apprenez à écouter, exprimer vos besoins et offrir de l'affection de la manière qui touche vraiment vos proches.

Repartez avec des outils concrets pour désamorcer les tensions, créer des échanges harmonieux, de la complicité et de l'énergie positive au quotidien.



Pourquoi choisir Sérénity Time ?

Offrez-vous une parenthèse de douceur et de recentrage.

Nos ateliers vous invitent à ralentir, à respirer, et à retrouver la richesse de l'instant présent.

Vous découvrirez comment:

- ✻ cultiver la gratitude au quotidien
- ✻ accueillir la sérendipité
- ✻ vivre en pleine conscience
- ✻ s'émerveiller pour transformer chaque instant en joie

Prenez le temps de vous offrir un moment rien qu'à vous, un espace pour souffler, vous ressourcer et laisser la magie du quotidien vous toucher.



Contactez-moi

par mail :

maud@emcouleurs.com

ou par téléphone:

+32 474 99 94 55

www.emcouleurs.com

