

Après les vacances, la rentrée... !

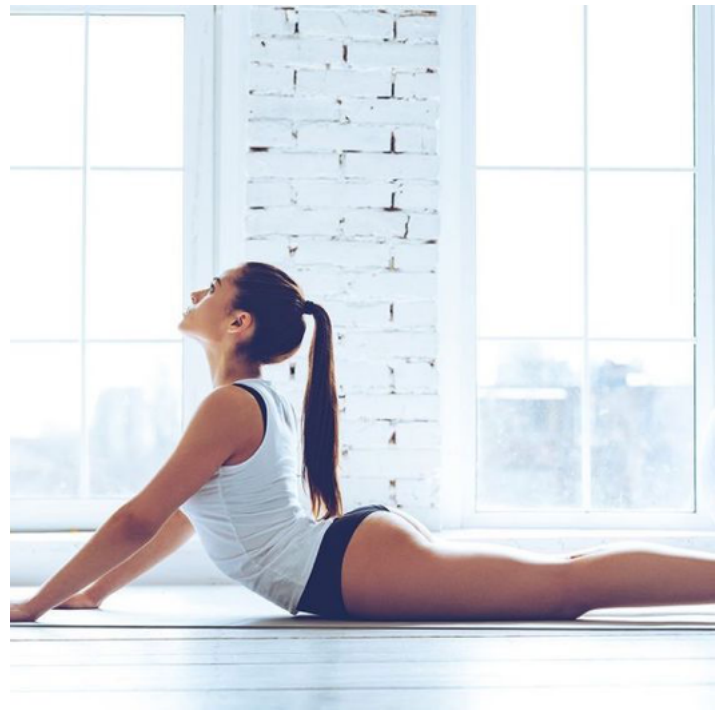
Avez-vous passé de bonnes vacances ? Vous êtes probablement encore bronzé(e), en tongs avec des vêtements légers. Seul hic, vous devez repartir dans la routine du travail, de l'école et même encore avant cela... vous appuyer la lessive des vacances... ! Alors comment faire durer la légèreté de l'été, le sentiment de liberté et la convivialité avec les siens ?

6 conseils qui vous aideront à ne pas retomber trop durement dans la routine :

1. Créez un espace « vacances ».

Redécorez la maison avec les coquillages et autres objets ramenés de vos voyages. Donnez un coup de frais à votre déco.

2. Prévoyez des soirées entre amis et des sorties. Pour rattraper le « manque » de temps passé avec les personnes qui vous sont chères, prévoyez-vous, dès la rentrée, des soirées entre amis, des apéros après le boulot, des petites sorties sympas. La journée de travail vous semblera moins contraignante s'il y a une perspective sympa en fin de journée.



3. Cuisinez de nouveaux plats. Vous sentez encore sur votre palais le goût du merveilleux cabillaud au lime et d'herbes de l'été avec son petit riz safrané, le tout accompagné d'un rosé bien frais ? Pourquoi ne pas le reproduire une fois à la maison, voire changer un peu les plats habituels pour y mettre plus de couleur et de nouveauté ?

4. Levez-vous une demi-heure plus tôt que d'habitude le matin. Prenez bien le temps de boire un café/thé sur votre terrasse, dans votre jardin ou à votre fenêtre. Faites-vous un bon jus de citron, c'est détox contre les surplus d'alcool des vacances. Prévoir assez de temps sous la douche et pour s'enduire de crème ou d'huile fera que vous vous sentirez en pleine forme et en pleine fraîcheur.

5. Commencez une nouvelle activité. En vacances vous avez un peu rêvassé à des choses nouvelles que vous aimeriez bien apprendre : un cours de danse latine, le fitness, apprendre l'espagnol ? Allez hop, sur Internet à la recherche du cours qu'il vous faut, ne laissez pas refroidir l'occasion de transformer vos désirs en réalité.

6. Ne vous mettez pas la pression le premier jour. Arrivez au boulot où une boîte

pleine de mails vous attend ? Détendez-vous, triezy-les tranquillement par priorité et ne pensez pas rattraper tout votre travail en un jour ; accordez-vous une pause-café pour raconter vos vacances et mettez votre photo préférée sur votre écran.

La vie c'est tous les jours, pas seulement en vacances, alors n'oubliez pas de mettre de la créativité dans votre quotidien. **Bonne douce reprise à vous!**

Vous vous êtes dit que vous alliez travailler sur vous pour être « mieux dans vos baskets » ? **Alors à vos agendas, voici les rendez-vous de la rentrée d'inspiring evolution :**



Samedi 23 septembre, 9h30h-16h30, Aubonne
Atelier « Femme & Cap des 50 ans »

Le corps qui change, la ménopause, le nid qui se vide, le couple qui doit se réinventer une fois que les enfants sont loin. Venez découvrir, comment reconnaître la chance de cette phase de vie et la faire fleurir en toute beauté.

Dimanche 29 octobre, 9h30-16h30, Aubonne
Atelier « Collage & Conscience »

Les images qui nous interpellent disent beaucoup sur notre inconscient et sur nos états d'âme. Venez passer une journée de créativité (prérequis artistiques aucunement nécessaires) et de découvertes autour d'images, de photos, de mots qui nous attirent, nous séduisent, nous interpellent. Nous allons faire des collages et des exercices autour de ces images et les analyser ; nous allons également tirer notre carte « Tarot » (non-divinatoire) du jour et ainsi faire un bilan des thèmes qui nous (pré-)occupent et des aspects de notre vie que nous devrions peut-être écouter plus attentivement.

Dimanche 26 novembre, 9h-18h, Aubonne
Atelier « Constellations familiales et systémiques »

Venez découvrir la méthode dite des « Constellations » qui est un outil thérapeutique servant à clarifier, débloquer ou pacifier une situation familiale, privée ou professionnelle, qui est source de malaise ou de souffrance dans votre vie.

Samedi 9 décembre, 9h30-16h30, Aubonne
Atelier « Femme & Conscience »

Allez-vous jusqu'au bout de vos rêves, de votre potentiel, de vos envies? A quel point vous sentez-vous responsable de la réussite de vos enfants, du bonheur de votre partenaire/mari? Venez débattre de ces questions lors d'une journée pour vous.

Ou bien entendu en séances individuelles de coaching, PNL et constellations familiales et systémiques en individuel (RER).



Pour la reprise, offre spéciale de séances Tarot ZEN (Osho) :
« Tirage Paôn » (figure Tarot crée par moi-même) - été/automne 2017 » (80.- CHF au lieu de 120.- CHF) . Renseignements et RDV sur demande.

Je me réjouis de vous voir bientôt lors d'une de ces manifestations, en séance individuelle ou tout simplement dans la vie de tous les jours.

Que l'énergie de beaux voyages vous accompagnent pour cette reprise !

Sabrina

