



ndh

coaching - training - consulting

"10 lunes pour revenir à son Essentiel !"

Un parcours de 10 ateliers pour se reconnecter à Soi, ses émotions, son corps, ses valeurs et sa Santé



De Septembre 2026 à Juin 2027



Deux-Acren



De 13h30 à 16h30

Nicole Dhaemer, Coach certifiée de l'ICF - PCC,
Trainer Coach, certifiée coach santé et bien-être.



+32 494 56 72 31



nicole.dhaemer@ndhcoaching.com

NDH Coaching , Training & Consulting SCS
rue Glacénée, 2D, 7864 Deux-Acren (Belgique)

BE0711898935

PROGRAMME

10 lunes pour revenir à son E.S.S.E.N.T.I.E.L !

Une gestation intérieure pour faire naître une vie plus alignée.

Comme toute naissance, la transformation a besoin de temps.

Elle ne se force pas.

Elle s'écoute, se nourrit, se développe et s'incarne progressivement.

"10 lunes pour revenir à son Essentiel" est un parcours de transformation qui se déploie de septembre à juin, en suivant le rythme symbolique des dix lunes de la gestation.

Pendant neuf mois, nous cheminerons ensemble au sein d'un petit groupe de femmes dans un cadre bienveillant, respectueux et confidentiel.

Chaque lune constitue une étape du voyage :



LUNE 1 — Écouter, S'écouter

Faire une pause et entendre ce qui appelle à changer.



LUNE 2 — Se reconnaître

Changer le regard que je porte sur moi-même.



LUNE 3 — S'autoriser

Oser prendre pleinement sa place.



LUNE 4 — Explorer

Accueillir d'autres façons de voir, de ressentir et d'agir.



LUNE 5 — Nourrir

Prendre soin de ce qui me fait grandir.



LUNE 6 — Trouver l'équilibre

Créer une vie plus juste et plus nourrissante.



LUNE 7 — Incarner

Créer une vie plus juste et plus nourrissante.



LUNE 8 — Évoluer

Ouvrir un nouveau chapitre de sa vie



LUNE 9 — Libérer

Remercier le passé et accueillir le renouveau.



LUNE 10 — Renaissance

Honorer le chemin parcouru et ouvrir un nouveau cycle.

Un parcours destiné à celles qui souhaitent retrouver du sens, clarifier leurs priorités, renouer avec leurs ressources et avancer vers une vie davantage alignée avec qui elles sont profondément.

L'équation du bien-être



EQUILIBRE

Apprendre à se connaître

Préserver son équilibre émotionnel et physique

Accepter ses dualités



AUTORISATION

Se fixer des pauses “Moi d’abord”

Ralentir pour prendre le recul nécessaire

Apprendre à écouter son intuition



CONSTANCE

Rester en mouvement

Se donner le droit d’essayer, d’ajuster

Etre cohérent et garder le cap

*“Trouver le juste équilibre entre le cœur et l’esprit
procure à l’âme une belle sérénité et une grande
plénitude”*

Chérif Kebbas



Calendrier

Groupe limité afin de favoriser la qualité des échanges et de l'accompagnement.

Lune	Date	Thème
 Première Lune	19 sept. 2026	Écouter, s'écouter
 Deuxième Lune	17 oct. 2026	Se reconnaître
 Troisième Lune	21 nov. 2026	S'autoriser
 Quatrième Lune	12 déc. 2026	Explorer
 Cinquième Lune	16 janv. 2027	Nourrir
 Sixième Lune	13 févr. 2027	Trouver l'équilibre
 Septième Lune	13 mars 2027	Incarner
 Huitième Lune	10 avr. 2027	Évoluer
 Neuvième Lune	15 mai 2027	Libérer
 Dixième Lune	19 juin 2027	Renaissance

D'autres ateliers thématiques viendront régulièrement enrichir cette programmation autour de l'estime de soi, des émotions, de l'équilibre de vie, des transitions personnelles et professionnelles ou encore de la relation à soi et aux autres.

**675€ les 9 séances de 3h,
la 10ème
de 4h offerte.**

**Possibilité de payer en 3 fois
(avant les 1ère, 4ème et 7ème
séances)**

Parrainage : 25€ chacun