

Ma vie, ma voix, ma vérité

Un parcours de coaching transformationnel au féminin

Ose te choisir et deviens la femme que tu es
Révèle-toi et crée une vie qui te ressemble et
t'inspire

Coaching pour les femmes en quête d'alignement et de vérité intérieure

Tu ressens cet appel à te reconnecter à toi-même, à ta puissance, à ton corps, à ton intuition ?



Tu veux te lever chaque matin avec enthousiasme
pour vivre une vie qui te ressemble vraiment ?

Massage, Voice & Sound for a meaningful life. Woman in awareness.

Tu as envie de te sentir pleinement actrice de ton existence ?

Ce parcours de coaching est pour toi 🤝

🌿 **Un voyage de transformation au féminin**

Je t'invite à vivre un parcours inédit et transformateur au sein d'un cercle bienveillant de femmes, pour :

- 💖 Mieux te connaître et te reconnecter à ta vraie nature
- ✨ Oser t'exprimer et libérer tes élans créatifs
- 💪 Te sentir confiante, alignée et affirmée
- 🌈 Créer une vie qui fait sens pour toi, à partir de tes rêves les plus profonds

🌟 **Une approche complète et personnalisée**



Ce parcours mêle :

- 💚 **Des ateliers pratiques** en petit groupe
- 💚 **Des exercices puissants** à vivre seule, en binôme ou en groupe
- 💚 **Des temps d'échange** et de soutien mutuel



Massage and Life

*Massage, Voice & Sound for a better world
Women's personal development, passion & life*

💬 *"Ce n'est pas juste un parcours... c'est une aventure humaine, une reconnexion à soi et aux autres."*

💖 Les Modules du Parcours de coaching

Module 1 : Qui suis-je, vraiment ?

Se (re)découvrir, en profondeur à travers l'écoute de son corps et la vibration du son

- Explorer ses valeurs, ses besoins, ses désirs avec des outils psychocorporels
- Faire émerger l'authenticité avec le bain sonore d'introspection
- S'ancrer par le toucher doux (automassage guidé)

Module 2 : Mon corps, mon allié

Plonger dans l'intelligence du corps, libérer les tensions et retrouver la sécurité intérieure

- Apaiser et libérer les mémoires corporelles par les massages thérapeutiques
- Se (re)connecter à son corps grâce à la pratique de pleine conscience
- Libérer ses tensions et se reconnecter à son corps

Module 3 : Mes émotions, ma boussole

Accueillir, exprimer et transformer les émotions à travers le corps, le souffle et le son

- Comprendre le lien corps-émotions
- Rituels vibratoires par le son pour équilibrer les centres énergétiques
- Libérer ses émotions par le massage et les points réflexes

Module 4 : Ma voix, mon expression

Libérer sa voix, de dire pleinement, oser prendre sa place et vibrer qui l'on est

- Explorer et libérer sa voix par le chant intuitif et les sons thérapeutiques
- Activer l'expression grâce aux massages vibratoires (bols tibétains, diapasons)
- S'affirmer par des ateliers créatifs de parole et de libération vocale

Module 5 : Je crée à partir de mon essence

Donner naissance à son projet de Vie

- Identifier ses aspirations profondes par la visualisation et les sons d'ancrage
- Poser une vision alignée et fixer ses objectifs personnels
- Créer un plan d'action concret aligné avec les aspirations du cœur

Module 6 : Je me choisis

S'aimer, s'honorer, incarner et rayonner sa puissance retrouvée et partager



Massage and Life

Massage, Voice & Sound for a better world
Women's personal development, passion & life

- Apprendre des techniques pour se mettre en priorité dans sa vie
- S'installer dans sa nouvelle posture de femme alignée
- Séances de partage d'expériences, rituel de clôture et de célébration



Bonus pour aller plus loin : en option

Des séances de coaching individuel personnalisés entre les séances et/ou post-parcours



En résumé : *Un parcours immersif, doux, puissant, et profondément transformateur pour t'aider à créer une vie alignée avec qui tu es vraiment.*



Infos pratiques



Durée : chaque module comprend 2 jours de 9h à 16h30, ce qui fait 14h par module – le parcours de coaching s'étale sur 5 à 6 mois



Format : en présentiel sur Walhain (entre Louvain-la-Neuve et Gembloux) & en petit groupe (inscriptions limitées)



Agenda :

Pour le parcours de septembre 2025 à janvier 2026

- **Module 1 :** Jeudi 18 et vendredi 19 septembre 2025
- **Module 2 :** Lundi 13 et mardi 14 octobre 2025
- **Module 3 :** Jeudi 6 et vendredi 7 novembre 2025
- **Module 4 :** Lundi 24 et mardi 25 novembre 2025
- **Module 5 :** Jeudi 18 et vendredi 19 décembre 2025
- **Module 6 :** Lundi 5 et mardi 6 janvier 2026

Pour le parcours de janvier 2026 à juin 2026

- **Module 1 :** Lundi 19 et mardi 20 janvier 2026
- **Module 2 :** Jeudi 12 et vendredi 13 février 2026
- **Module 3 :** Lundi 9 et mardi 10 mars 2026
- **Module 4 :** Jeudi 16 et vendredi 17 avril 2026

MASSAGE and LIFE * BÉNÉDICTE WIBAULT * BCE : 0662.601.825

Sono-Somato-Thérapeute® - Psychologue (agrément 782206136)

Website : www.massageandlife.eu * GSM : +32 (0) 485 / 98 75 27 * Email : benedicte.wibault@massageandlife.eu

Facebook - Instagram - LinkedIn



Massage and Life

Massage, Voice & Sound for a better world
Women's personal development, passion & life

- **Module 5** : Lundi 11 et mardi 12 mai 2026
- **Module 6** : Jeudi 11 et vendredi 12 juin 2026



Massage and Life

Massage, Voice & Sound for a better world
Women's personal development, passion & life

✦ **Formulaire d'inscription (voir annexe) à transmettre :**

✉ benedicte.wibault@massageandlife.eu

☎ +32 485 98 75 27 (sms - whatsapp)

L'inscription est confirmée après paiement du parcours (ou acompte) (voir conditions) sur le numéro de compte **IBAN BE72 1430 9849 5016 * BIC GEBA BE BB**, compte professionnelle au nom de Bénédicte Wibault.



Pourquoi ce parcours est un véritable investissement en toi ?

Ce parcours de coaching est bien plus qu'une série d'ateliers : c'est une expérience immersive de transformation. Sur 6 modules de deux jours complets, tu bénéficies de 78 heures d'accompagnement mêlant pratiques corporelles, émotionnelles, créatives et spirituelles. Chaque rencontre est pensée comme un espace sacré pour te reconnecter à qui tu es vraiment, dans un cadre bienveillant et soutenant.



Massage and Life

Massage, Voice & Sound for a better world
Women's personal development, passion & life

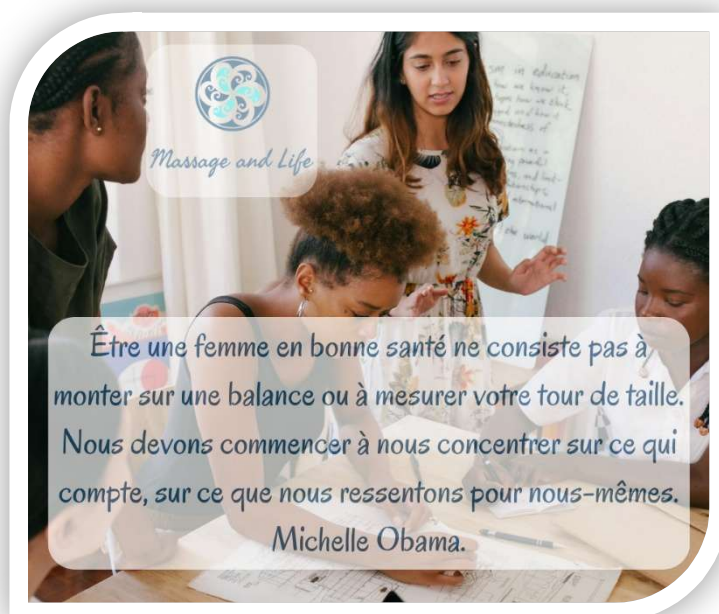
Tu ne reçois pas seulement du contenu : tu reçois de la présence, du soutien, de la clarté, de l'élan. Tu avances entourée, écoutée, valorisée. Tu (re)découvres ta puissance, ta voix, ton rythme, et tu poses les bases concrètes d'une vie alignée avec tes aspirations profondes.

Avec ce parcours de coaching, tu t'offres un véritable retour à toi, une boussole intérieure, et des outils durables pour avancer avec confiance. C'est un choix de te (re)mettre au centre de ta vie. 🌱

❤️ Tarif :

- 🌿 par module, 250 euros sur 6 mois au prix de 1.500 euros
- 🌿 par module accompagné d'une séance de coaching personnalisé, 300 euros, pour un espace de transformation profonde et personnalisé au prix de 1800 euros
- 🌿 par séance de coaching post-formation, 90 euros

Ce n'est pas un simple atelier, mais un vrai espace de transformation profonde pour 14h d'accompagnement actif par module avec un support écrit, des fiches pratiques, des outils et avec une implication personnelle entre les modules.





Massage and Life

Massage, Voice & Sound for a better world
Women's personal development, passion & life

Je t'offre :

- 🌸 une possibilité d'étalement de paiement en cas d'inscription au parcours entier avec un acompte de 450 euros (ou 600 en cas de coachings personnalisés) et le solde payable en 6 mensualités fixe payable avant chaque module ;
- 🌸 pour toute inscription avant la date 15/08/2025 (parcours septembre) ou 15/12/2025 (parcours janvier), 10% sur l'intégralité du parcours avec ou sans coaching (en cas d'étalement de paiement, déduction faite sur le dernier versement).

🌸 **Ma valeur ajoutée : Mon approche, entre science, intuition et transformation**

Psychologue de formation, je me passionne depuis plus de 20 ans pour l'accompagnement de la femme, son épanouissement en tant que créatrice et sa place dans notre société . Formée en **sono-somato-thérapie** et en **coaching**, j'ai développé une approche intégrative alignée et centrée sur l'être qui relie le **mental, le corps, la voix et l'intuition** pour t'aider à vivre une existence plus authentique et épanouie.

En alliant la **profondeur de la psychologie**, la **puissance du travail somatique**, la **libération par le son** et la **clarté du coaching**, j'accompagne chaque femme à **se reconnecter à sa vérité profonde, à sa puissance intérieure, à libérer sa voix** et à **créer une vie alignée** avec qui elle est vraiment.



Ce qui me tient à cœur et m'anime profondément, c'est de créer des espaces de transformation, de reconnexion, de libération et d'expression à la fois doux, profonds et structurés où l'on peut être pleinement soi.

MASSAGE and LIFE * BÉNÉDICTE WIBAULT * BCE : 0662.601.825

Sono-Somato-Thérapeute® - Psychologue (agrément 782206136)

Website : www.massageandlife.eu * GSM : +32 (0) 485 / 98 75 27 * Email : benedicte.wibault@massageandlife.eu

Facebook - Instagram - LinkedIn



Massage and Life

Massage, Voice & Sound for a better world
Women's personal development, passion & life

Je propose des outils concrets pour transformer l'intérieur et le quotidien.

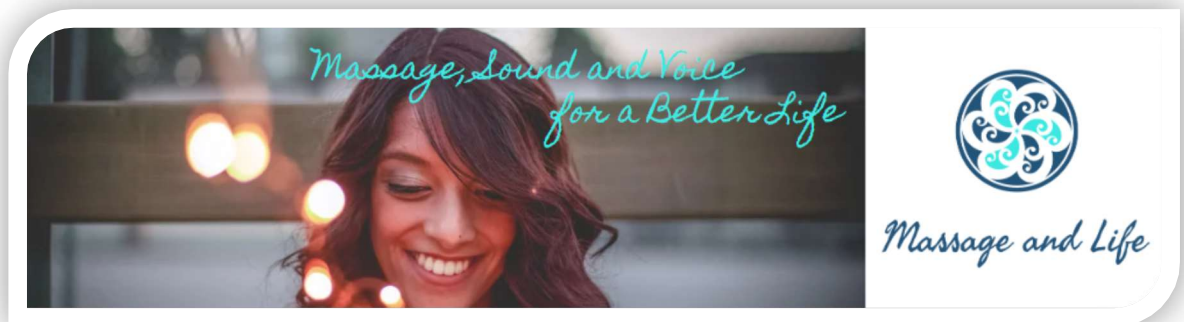
Mon accompagnement repose sur **l'écoute profonde, la présence, la sécurité émotionnelle**, et la conviction que chacune porte en elle les ressources pour se réaligner et rayonner.

Ma mission de vie : que **chaque femme puisse se (re)choisir en conscience et rayonner pleinement dans sa vie.**

✨ Encore des questions ?

✉ benedicte.wibault@massageandlife.eu

☎ +32 485 98 75 27



Au plaisir de te rencontrer et de t'accompagner, Bénédicte

Massage and Life – Massage, Voice & Sound *for a meaningful life. Woman in awareness.*