



Massage and Life

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

**Ma vie, ma voix, ma vérité**

**Coaching de vie**

**Un parcours de coaching transformationnel**

**au féminin**

**Se retrouver - accompagnement individuel pour femmes en  
reconstruction**

***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***

*Et si cet évènement que tu as vécu...  
n'était pas une fin, mais un passage ?*

***Tout évènement dans ta vie peut devenir un tremplin.***

*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 and LIFE \* BÉNÉDICTE WIBAULT \* BCE : 0662.601.825

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

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

Facebook - Instagram - LinkedIn



Massage and Life

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

*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 :*

*🌈 Créer une vie qui fait sens pour toi, à partir de tes rêves les plus profonds 🌈*

*🤔 Retrouver ta vérité, ton élan, ta direction 🤔*

*💕 Mieux te connaître et te reconnecter à ta vraie nature, revenir dans ton corps en douceur 💕*

*💡 Oser t'exprimer et libérer tes élans créatifs, libérer ce qui est resté bloqué 💡*

*🌿 Apaiser ton système intérieur 🌿*

*💪 Te sentir confiante, alignée et affirmée 💪*

### *📌 Une approche complète et personnalisée*



**MASSAGE and LIFE \* BÉNÉDICTE WIBAULT \* BCE : 0662.601.825**

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

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

Facebook - Instagram - LinkedIn



Massage and Life

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

Ce parcours mêle :

- ♥ Un programme unique construit pour toi selon tes besoins et ta situation
- ♥ Des ateliers pratiques
- ♥ Des exercices puissants à faire à la maison de coaching, d'écoute de ton corps
- ♥ Des temps d'échange via Whatsapp quand tu bloques

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



MASSAGE and LIFE \* BÉNÉDICTE WIBAULT \* BCE : 0662.601.825  
Sono-Somato-Thérapeute® - Psychologue (agrément 782206136)

Website : [www.messageandlife.eu](http://www.messageandlife.eu) \* GSM : +32 (0) 485 / 98 75 27 \* Email : [benedicte.wibault@messageandlife.eu](mailto:benedicte.wibault@messageandlife.eu)  
Facebook - Instagram - LinkedIn



Massage and Life

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

## ♥ Les Modules du Parcours de coaching

### **Module 1 : Qui suis-je, vraiment ? 🌸 Me retrouver, revenir à moi en sécurité**

*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 🌸 Me reconnecter à mon corps, retrouver un ancrage et un sentiment de sécurité**

*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 mes émotions, libérer en douceur ce qui demande à l'être**

*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 🌸 Retrouver sa voix, oser s'exprimer, poser ses limites, exister**

*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

MASSAGE and LIFE \* BÉNÉDICTE WIBAULT \* BCE : 0662.601.825

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

Website : [www.massageandlife.eu](http://www.massageandlife.eu) \* GSM : +32 (0) 485 / 98 75 27 \* Email : [benedicte.wibault@massageandlife.eu](mailto: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 : Je crée à partir de mon essence** 🌸 Redonner du sens à sa vie, retrouver une direction alignée

**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** 🌸 Se choisir pleinement, incarner qui tu es aujourd'hui  
S'aimer, s'honorer, incarner et rayonner sa puissance retrouvée et partager

- 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

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

💛 **Pour qui ? Cet accompagnement est pour toi si :**

- Tu te sens bloquée après un événement difficile ou marquant
- Tu es déconnectée de ton corps ou de tes émotions
- Tu manques de confiance ou de clarté
- Tu sens qu'il est temps de te choisir



MASSAGE and LIFE \* BÉNÉDICTE WIBAULT \* BCE : 0662.601.825  
Sono-Somato-Thérapeute® - Psychologue (agrément 782206136)

Website : [www.massageandlife.eu](http://www.massageandlife.eu) \* GSM : +32 (0) 485 / 98 75 27 \* Email : [benedicte.wibault@massageandlife.eu](mailto:benedicte.wibault@massageandlife.eu)  
Facebook - Instagram - LinkedIn



Massage and Life

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

## Infos pratiques

- ✦ **Durée** : 6 mois
- ✦ **Format** : accompagnement individuel et séances personnalisées
- ✦ **Lieu** : en ligne et/ou en présentiel selon le programme construit ensemble
- ✦ **Fréquence des séances** : une séance toutes les 2 semaines
- ✦ **Durée séance** : 1h15
- ✦ **Agenda** : possibilité de rendez-vous sur le temps de midi ou en soirée (séance on line)
  
- ✦ **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 suite à l'accord sur l'étalement de paiement) (voir conditions) sur le numéro de compte **IBAN** BE72 1430 9849 5016 \* **BIC** GEBA BE BB, compte professionnelle au nom de Bénédicte Wibault.

MASSAGE and LIFE \* BÉNÉDICTE WIBAULT \* BCE : 0662.601.825  
Sono-Somato-Thérapeute® - Psychologue (agrément 782206136)

Website : [www.massageandlife.eu](http://www.massageandlife.eu) \* GSM : +32 (0) 485 / 98 75 27 \* Email : [benedicte.wibault@massageandlife.eu](mailto:benedicte.wibault@massageandlife.eu)  
Facebook - Instagram - LinkedIn



Massage and Life

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



## Pourquoi ce parcours est un véritable investissement en toi ?

Ce parcours de coaching est bien plus qu'une série de séances de coaching : c'est une expérience immersive de transformation.

Tu bénéficies des heures d'accompagnement mêlant pratiques corporelles, émotionnelles et créatives et surtout un carnet de bord te permettant de faire de grands bonds en avant entre les séances.

Chaque rencontre est pensée comme un espace sacré pour te reconnecter à qui tu es vraiment, dans un cadre bienveillant et soutenant.

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. 🌱

MASSAGE and LIFE \* BÉNÉDICTE WIBAULT \* BCE : 0662.601.825

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

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

Facebook - Instagram - LinkedIn



Massage and Life

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

♥ **Tarif :**

✿ pour 6 modules sur 6 mois à raison d'une séance toutes les deux semaines, **1050 EUROS** comprenant **carnet de bord à effectuer à la maison et accès WhatsApp pour les questions**

✿ par séance de coaching post-formation, 90 euros au lieu de 120 euros pour une séance hors programme

Ce n'est pas un simple programme d'accompagnement, mais un vrai espace de transformation profonde à un tarif préférentiel avec un accompagnement actif par un support écrit, un carnet de bord avec fiches pratiques et outils et avec une implication personnelle entre les modules.



Je t'offre :

✿ une possibilité d'étalement de paiement sur demande avec proposition avec un acompte de minimum 330 euros et le solde payable en 6 mensualités fixes de 120 euros payable avant chaque module

**MASSAGE and LIFE \* BÉNÉDICTE WIBAULT \* BCE : 0662.601.825  
Sono-Somato-Thérapeute® - Psychologue (agrément 782206136)**

Website : [www.massageandlife.eu](http://www.massageandlife.eu) \* GSM : +32 (0) 485 / 98 75 27 \* Email : [benedicte.wibault@massageandlife.eu](mailto:benedicte.wibault@massageandlife.eu)  
Facebook - Instagram - LinkedIn



Massage and Life

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

🌸 **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.



**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.**

MASSAGE and LIFE \* BÉNÉDICTE WIBAULT \* BCE : 0662.601.825

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

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

Facebook - Instagram - LinkedIn



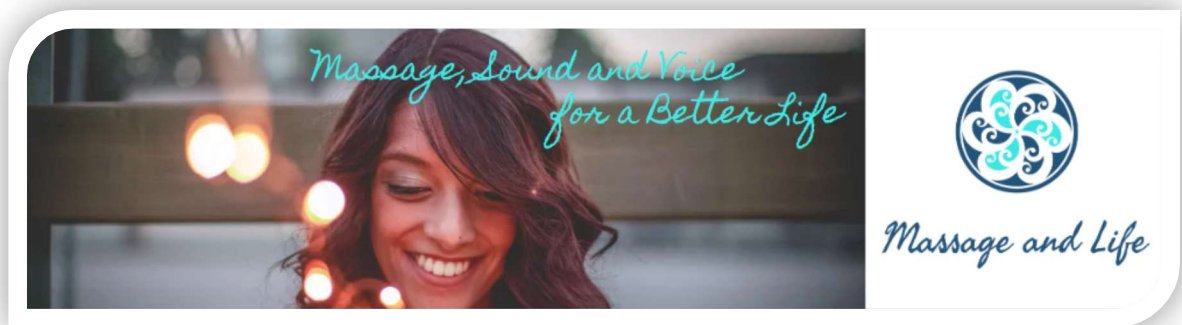
Massage and Life

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

✦ **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.*

**MASSAGE and LIFE \* BÉNÉDICTE WIBAULT \* BCE : 0662.601.825  
Sono-Somato-Thérapeute® - Psychologue (agrément 782206136)**

Website : [www.massageandlife.eu](http://www.massageandlife.eu) \* GSM : +32 (0) 485 / 98 75 27 \* Email : [benedicte.wibault@massageandlife.eu](mailto:benedicte.wibault@massageandlife.eu)  
Facebook - Instagram - LinkedIn