



ATELIERS IMMERSIFS · AUDREY MASSON

Incarner celle que tu es prête à devenir

*Des ateliers immersifs en présentiel pour ne plus seulement
comprendre...
mais vivre, ressentir et intégrer.*



Un accompagnement signé Audrey Masson



L'INTENTION

Comprendre ne suffit pas

J'ai créé ces ateliers autour d'une conviction :

On peut avoir compris énormément de choses sur soi... et pourtant continuer à reproduire les mêmes fonctionnements.

Parce que le changement ne passe pas uniquement par le mental.



LES ATELIERS

Pour qui ?

Pour les femmes qui sentent qu'elles sont prêtes à faire évoluer quelque chose dans leur vie.

Celles qui ont envie d'oser davantage, de se libérer de certains freins, de retrouver leur élan ou simplement de se reconnecter à elles-mêmes.

Chaque atelier explore une thématique précise, en lien avec nos évolutions personnelles et professionnelles.

LES ATELIERS

Pourquoi ces ateliers ?

Parce qu'il y a une différence entre comprendre et intégrer. Ici, on ne reste pas uniquement dans la réflexion.

Je mêle mes différentes approches et formations pour créer une expérience globale où le corps et l'esprit travaillent ensemble.

MES APPROCHES

*Coaching · neurosciences · système nerveux ·
respiration · mouvement · yin yoga · voyages sonores*

Chaque pratique est choisie au service de la thématique et de la transformation recherchée.

LES ATELIERS

Quand venir ?

- Quand tu sens que tu as besoin de sortir du mental et de vivre les choses autrement.
- Quand tu arrives à un moment où tu sais beaucoup de choses... mais où tu ressens que quelque chose doit maintenant bouger, se libérer ou s'incarner.
- Ou simplement quand tu as envie de t'offrir quelques heures pour toi, dans un cadre privilégié et en petit groupe.

LES ATELIERS

Ce que tu viens y chercher

- Des prises de conscience qui ne restent pas seulement dans la tête.
- Une reconnexion à toi, à ton corps et à ce que tu ressens vraiment.
- La possibilité de libérer certains freins ou tensions.
- Un espace pour ralentir, écouter et retrouver de la clarté.
- Une impulsion pour oser passer à l'étape suivante.
- Et surtout, repartir en ayant vécu et intégré quelque chose de profondément personnel.

Des ateliers en petit groupe, dans un cadre intimiste et bienveillant.



L'INVITATION

Parce qu'on peut comprendre
beaucoup de choses.

**Mais parfois, il est temps
de les incarner.**

Audrey Masson



ELLES EN PARLENT

Un atelier vécu, raconté par une participante



[Regarder l'avis](#)

PARTICIPER

Rejoindre un atelier

Les ateliers se vivent en présentiel, en petit groupe, dans un cadre intimiste et bienveillant.

Pour découvrir les prochaines dates et réserver ta place :

RÉSERVE TA PLACE

Je réserve ma place

Inscription via le formulaire · places limitées