



● Coaching & développement personnel

● Cercles de parole

● Ateliers "douceur"

● Bulle de soutien individuel

Vous avez besoin de **prendre du recul** pour **mieux avancer** dans votre vie de maman? Vous sentez que vous avez besoin d'un **regard extérieur** afin de comprendre ce qui se joue dans les étapes que vous traversez actuellement? Vous souhaitez trouver un **nouvel équilibre** personnel, de couple et familial?

Je vous propose un accompagnement et un soutien personnalisé, un **espace d'écoute** et de compréhension bienveillante, un moment de **retour vers soi**.

En travaillant sur vos besoins, vos valeurs, vos émotions, vos peurs et vos limites, je vous conduis à la **découverte de vos propres ressources**.



● Bulle de parole et d'échanges

Vous voulez **sortir de l'isolement** et échanger avec d'autres (futures) mamans? Vous avez envie de **partager votre expérience** et de recevoir des conseils ?

Venez découvrir les «bulles d'échanges» dont les thématiques variées tiendront compte des demandes (le vécu de la grossesse, la vie sexuelle après bébé, comment concilier les différentes casquettes, ...).

● Ateliers "Bulle de douceur"

Vous voulez enrichir votre «trousse à outils» de maman et découvrir des **méthodes naturelles** pour prendre soin de ceux que vous aimez?

J'anime différents ateliers pratiques (massage pour bébé, utilisation des huiles essentielles, ...).



Etre une Maman épanouie, c'est possible?

Attendre ou avoir un enfant est un cadeau inestimable et magique pour la majorité des mamans. Cette aventure peut également s'accompagner de doutes, de remises en question, de bouleversements tant sur le plan physique, social, émotionnel que psychologique.

Vivre harmonieusement ces différentes étapes de vie liées à la grossesse et à la maternité, comprendre les chamboulements internes pour retourner vers davantage de sérénité ou tout simplement développer son plein potentiel de maman, c'est possible !

Venez découvrir mes accompagnements en mieux-être (individuels ou collectifs) destinés aux femmes dans les différentes étapes de leur vie de maman.

“

Parce qu'on ne naît pas maman, on le devient

”

“

Etre libre, c'est trouver en soi qui je suis réellement

”

“

Les portes du changement ne peuvent s'ouvrir que de l'intérieur

”

Qui suis-je?

Après un master en psychologie (2002), j'ai complété ma formation par une certification de «Coach en développement personnel» et d'«Instructrice en massage bébé».

Je suis maman de deux garçons nés en 2005 & 2010 et tente de prendre soin d'eux grâce à diverses approches naturelles.

J'accompagne avec passion des futures mamans, des jeunes mamans et des mamans confirmées dans leur «bien-être mère ». Je serais ravie de vous rencontrer!

Stéphanie DELHOUTE

0476/82.23.01

sd@bulledenessence.be

www.bulledenessence.be