

# Bienvenu.e !

Je suis ravie de te présenter mon programme "Relations Zen" pour que tu puisses te sentir aussi à l'aise seule qu'accompagné.e.

Ce programme est pour toi si...

Tu n'en peux vraiment plus de...

...t'épuiser à faire tout ce qu'il faut quand il le faut pour que tout se passe bien ;

...de repasser en boucle tous tes faits et gestes, et ceux des autres, dans ta tête, pour t'assurer d'être dans LA bonne relation, pour ne surtout plus souffrir ;

...de tourner mille fois ta langue dans ta bouche pour ne SURTOUT pas dire LE mot ou LA phrase qui va précipiter la rupture, la dispute ou la déception ; pour finalement en arriver exactement là!!

Aujourd'hui...

Tu veux être en relation ET être libre, c'est-à-dire :

- Te sentir libre de parler de tout et de rien,
- Te montrer tel.le que tu es réellement,
- Avoir des conversations sur des sujets délicats sans que cela provoque une dispute, un rejet ou un jugement sur qui tu es !

Bref tu veux pouvoir te sentir aussi léger.ère quand tu es avec ton/ta partenaire que quand tu es avec ton/ta meilleur.e ami.e, ton chat... ou seule.

SlowCoach

ISABELLE BRABANT

Avec ce programme, tu vas apprendre à :

- Vivre sereinement toutes les émotions qui accompagnent les relations amoureuses,
- Garder confiance en toi et en tes capacités à créer de belles relations durables, saines et enrichissantes...
- Être amoureuse en toute tranquillité, légèreté et simplicité, voire avec PLAISIR (si, si... c'est possible!) et donc en gardant ta précieuse énergie.

Grâce à cette méthode, tu auras:

- Un amour de toi (et donc de l'autre) inconditionnel SANS que cela t'empêche de respecter tes limites, tes besoins, tes envies et qui tu es.
- Un vrai plaisir dans la rencontre amoureuse (si on m'avait dit qu'un jour je prendrais plaisir à converser avec des étrangers et à avoir des dates!) SANS t'épuiser.
- Une idée claire et précise de ce qu'est la relation idéale POUR TOI, en termes concrets et claires plus en termes de fantasmes ou trop abstraits!
- Une vraie facilité à être tout ce que tu es (le joli comme le moins joli ;-)) avec l'autre.

Pour créer cette méthode, j'ai combiné dix ans d'expérience de développement personnel.

Années pendant lesquelles j'ai cherché, compris, creusé puis testé, personnalisé et adapté à l'hypersensibilité et à la relation amoureuse des techniques et outils concrets... pour ne plus tourner en boucle dans des conversations ou des théories, pour trouver des actions précises qui peuvent réellement t'aider à sortir du cercle vicieux de tes anciennes relations.

SlowCoach

ISABELLE BRABANT



Les trois étapes clés du programme « Relations Zen » sont les suivantes :

- 1.« Allège ta tête » pour faire de la place au neuf, à ce que tu as réellement envie de construire avec ton/ta partenaire idéal.e.
- 2.« Booste ton cœur » pour garder et nourrir ton enthousiasme et ta motivation tout au long de ta recherche du grand amour.
- 3.« Revitalise ton corps » pour en faire ton meilleur allié et donc pour SENTIR ce qui te fait réellement du bien dans une relation amoureuse... et non ce que tu penses devoir faire.

Le tout pour avoir une belle énergie amoureuse pour créer en toute légèreté une relation qui te ressemble avec un.e partenaire qui te convient !

Tu vas pouvoir oublier les "il faut...", "je dois...". Tu n'auras plus à te forcer ou à lutter contre qui tu es naturellement !

A la place, tu vivras une relation où tu es en confiance quand tu partages sincèrement ton opinion, tes envies et tes attentes... et dans laquelle tu pourras t'engager avec plaisir afin de créer quelque chose de stable, enrichissant et sain.



On va prendre le temps de te faire gagner du temps !

Voici, **concrètement**, comment nous allons travailler ensemble pendant les six mois du coaching :

- Nous avons entre huit et douze séances individuelles, à raison d'une séance par semaine au démarrage, puis à un rythme plus espacé par la suite. Ces séances te permettront de déconstruire les peurs qui te bloquent dans ton épanouissement relationnel, de découvrir ce qui fait de toi l'amoureux.se que tu es réellement, de t'entourer de réconfort et de sécurité pour te lancer avec joie et confiance dans la création d'une relation.
- Tu bénéficieras également de mon soutien via WhatsApp. Celui-ci te permettra de me poser des questions en-dehors de nos séances et c'est aussi via ce canal que je te communiquerai d'autres contenus inspirants pour approfondir les sujets abordés en séances et dépasser tes limites grâce à la découverte d'autres histoires, d'autres façons d'envisager les choses.
- Et finalement nous aurons deux séances en groupe pendant lesquelles tu vivras une expérience de pleine conscience unique... mais chuuuuuuuuut c'est une surprise ! ;-)

**Les outils** que j'utilise sont :

- La pleine conscience/ la méditation
- Les sciences du bien-être
- Les sciences des besoins humains
- La psychologie positive

**Prix :** 1022 euros

Isabelle Brabant  
[slowcoach@isabellebrabant.com](mailto:slowcoach@isabellebrabant.com)  
[www.isabellebrabant.com](http://www.isabellebrabant.com)  
[isabellebrabant.coach](http://isabellebrabant.coach)

SlowCoach  
ISABELLE BRABANT