



CHEMIN IACA

Intégration
Acceptation
Conscience
Aptitudes

9 ÉTAPES POUR RETROUVER ÉQUILIBRE, ÉNERGIE ET SENS

Que vous traversiez un **burnout**, une **fatigue** profonde ou simplement une perte de **repères**, le Chemin IACA vous accompagne vers une vie plus alignée et **sereine**.

Un parcours collectif unique où vous explorez 9 techniques **psychocorporelles** pour :

- Prévenir ou sortir durablement du (pré)-burnout
- Retrouver confiance, équilibre et clarté
- Redonner du sens à votre métier de cœur et à vos choix

Un vrai chemin de **métamorphose**, guidé par 4 professionnelles bienveillantes. Rejoignez le Chemin IACA et redonnez souffle à votre vie.



ANNE HABETS

Réveilleuse d'élan et de sens,
tisseuse de liens,
au-delà du burnout

Fondatrice du Chemin IACA
et du séminaire Isla Gomera
Coach – Hypnothérapeute –
Chroniqueuse radio BXFM

+10 ans d'accompagnement individuel et collectif, après 25 ans en RH et un burnout devenu point de départ. Anne guide aujourd'hui chacun·e vers plus d'équilibre, de clarté et de confiance.

Trilingue : FR, EN, ES
www.annahabets.org
service@annahabets.org
+32 497 39 97 97



PARCOURS COLLECTIF ENCADRÉ PAR 4 PROFESSIONNELLES



Détails pratiques,
programme et
témoignages

www.annehabets.org/
sortir-du-burnout



dep. 2018
+ de
20 éditions

INFOS PRATIQUES

Durée : un week-end de 4 jours
+ 1 soirée de clôture

Tarif : ajusté à votre réalité
économique

Participants : groupe équilibré,
maximum 12 personnes

COMMENCER LE CHEMIN

Consultation individuelle préalable
requis avec Anne pour :

- Vous rendre acteur·rice de votre évolution
- Vérifier l'adéquation du programme avec votre démarche

www.annehabets.org/
rendez-vous-en-ligne

9 MODULES POUR VOTRE MÉTAMORPHOSE

Rouages

Comprendre vos
mécanismes
de stress grâce aux
neurosciences



Lotus

Vous revitaliser à l'aide
de la respiration
consciente



Sagesse

Explorer vos croyances
limitantes et apaiser
votre esprit par la
méditation



Boussole

Transformer vos
blocages avec l'hypnose



Feeling

Décoder vos émotions
et les harmoniser



Move

Vous reconnecter à la
joie avec la biodanza



Equilibre

Réajuster votre place
par les constellations
systémiques



Bloom

Visualiser ce qui
vous fait vibrer



Bulles

Intégrer les acquis
pour vous déployer
au quotidien

