



## Et si vous pouviez retrouver votre souffle, votre énergie, votre clarté intérieure ?

Peut-être sentez-vous que vous donnez beaucoup sans parvenir à recharger vos batteries, ou que vous traversez une transition, un ralentissement forcé... simplement un moment où vous avez besoin de vous recentrer.

**Quand tout devient lourd, flou ou épuisant... le Chemin IACA devient un point d'appui.**

**Un espace pour ralentir et faire un pas de côté.**

Un parcours en constante évolution, enrichi par 20 éditions depuis 9 ans.

En 9 étapes, vous traversez un parcours qui combine **compréhension, expérimentation et intégration**, pour un changement durable dans votre quotidien.

**Au fil du processus, vous passez du subir... à redevenir acteur-riche de votre vie.**

Concrètement, vous allez :

- comprendre et réguler vos mécanismes de stress
- apaiser votre système nerveux
- retrouver énergie et un rythme plus juste
- clarifier vos besoins, limites et priorités
- éviter les schémas répétitifs

**Une approche intégrative, encore peu proposée en Belgique, qui relie corps, émotions, cognition et conscience de soi.**

Vous expérimentez notamment :

**Approches psycho-corporelles :** respiration consciente • hypnose • méditation • mouvement • constellations systémiques

**Approches complémentaires :** neurosciences • travail sur les croyances • régulation émotionnelle • communication non violente (CNV) • visualisation et projection

👉 Chaque outil est expérimenté et directement transposable dans votre quotidien.

Vous n'êtes pas seul-e sur ce chemin.

Vous avancez en petit groupe, dans un cadre sécurisant, accompagné-e par une équipe engagée et complémentaire.

**Un travail en profondeur, qui transforme vos automatismes, vos ressentis et vos choix au quotidien :**

- cohérence intérieure
- accès à vos ressources
- choix plus justes

Un nouvel élan peut émerger.

**Les 9 étapes du chemin :**

 **Rouages** - Anne Habets



**Comprendre vos mécanismes de stress grâce aux neurosciences**

Identifier vos signaux et sortir du pilote automatique

 **Lotus** - Véronique Batter



**Vous revitaliser à l'aide de la respiration consciente**

Relâcher les tensions, apaiser le système nerveux.

**Anne Habets**

**Architecte des dynamiques humaines et organisationnelles**

Formatrice, consultante et facilitatrice | FR • EN • ES

📍 Rue H. de Mol, 15 – B-1780 Wemmel

✉ [service@annehabets.org](mailto:service@annehabets.org) | 📞 +32 497 39 97 97 | 🌐 [www.annehabets.org](http://www.annehabets.org)



## **Sagesse** - Anne Habets



### **Explorer vos croyances limitantes et apaiser votre esprit par la méditation**

Prendre du recul et installer des repères plus soutenant

## **Boussole** - Véronique B. et Anne Habets



### **Transformer vos blocages avec l'hypnose**

Mobiliser vos ressources et créer des changements concrets dans votre quotidien

## **Feeling** - Anne Habets



### **Décoder vos émotions et les harmoniser**

Les réguler et exprimer vos besoins avec justesse (CNV).

## **Move**



### **Vous reconnecter à la joie par le mouvement et l'expression corporelle**

Relancer l'élan vital, sans pression ni performance ni chorégraphie

## **Équilibre** - Delphine de Selliers



### **Réajuster votre place par les constellations systémiques**

Retrouver un positionnement plus juste

## **Bloom** - Anne Habets



### **Visualiser ce qui nous fait vibrer**

Clarifier vos envies par des outils créatifs et projectifs.

## **Bulles** - Anne Habets



### **Intégrer les acquis pour vous déployer au quotidien**

Ancrer les changements et repartir avec des repères concrets.

*En fonction des groupes, la séquence des modules peut légèrement varier.*

Une première étape simple :

Un entretien individuel avec Anne Habets permet de clarifier votre situation et vérifier l'adéquation avec le parcours.

**Parce qu'il n'est jamais trop tard : se reconnecter à soi, retrouver de la clarté et choisir un chemin plus aligné.**

**Anne Habets**

**Architecte des dynamiques humaines et organisationnelles**

Formatrice, consultante et facilitatrice | FR • EN • ES

Rue H. de Mol, 15 – B-1780 Wemmel

 [service@annehabets.org](mailto:service@annehabets.org) |  +32 497 39 97 97 |  [www.annehabets.org](http://www.annehabets.org)