"Enfin Moi ! Sortir de ma boîte"

Un parcours en 6 séances pour redevenir pleinement vous-même

Maryannick
maryannick.andrelequilliec@gmail.com - 06 92 69 34 78

Pourquoi j'ai créé ce parcours

Après avoir moi-même vécu pendant des années dans les boîtes de la perfection, du contrôle et des attentes des autres, j'accompagne aujourd'hui les femmes qui se sont oubliées — à force de répondre aux attentes de leur famille, de leur couple, de leur travail, de la société … — à sortir de leurs boîtes, pour retrouver la liberté d'être pleinement elles-mêmes.

Mon approche associe énergétique, coaching et reconnexion intérieure. Selon ce qui se présente, je peux également m'appuyer sur la numérologie, le tarot ou les cartes oracle comme outils de connaissance de soi et d'exploration.

En 6 séances, je vous accompagne à identifier les rôles dans lesquels vous vous êtes enfermée, à vous libérer progressivement de ce qui ne vous appartient plus et à retrouver suffisamment de clarté et de confiance pour poser vos limites, faire des choix qui vous ressemblent et reprendre votre place dans votre propre vie.

L'approche "Enfin moi ! Sortir de ma boîte"

Au fil de la vie, nous apprenons à être fortes, sages, performantes ou toujours disponibles. Peu à peu, les croyances, les peurs et les attentes des autres peuvent nous enfermer dans des rôles qui nous éloignent de nous-mêmes.

J'appelle cela vivre dans une boîte.

Mon approche ne consiste pas à vous transformer, mais à vous aider à retrouver celle que vous êtes déjà. À travers les soins énergétiques, le coaching et la reconnexion intérieure, je vous accompagne pour apaiser votre mental, accueillir vos émotions, lever certains freins et retrouver la liberté de faire des choix qui vous ressemblent.

Parce que vous n'êtes pas née pour entrer dans une boîte.

Vous êtes née pour être pleinement vous-même.

Pour qui ?

Ce parcours s'adresse aux femmes qui se sentent enfermées dans des boîtes — la femme forte, la mère parfaite, celle qui prend soin de tout le monde, qui doit être raisonnable ou ne pas déranger — et qui souhaitent en sortir et retrouver leurs ressentis, leurs envies, leur place, et une vie davantage choisie.

Maryannick
maryannick.andrelequilliec@gmail.com - 06 92 69 34 78

Le parcours "Enfin Moi ! Sortir de ma boîte"

Le parcours "Enfin Moi ! Sortir de ma boîte" se déploie en 5 étapes, comme autant de boîtes à ouvrir une à une. Chacune répond à une question clé, pour vous aider à avancer avec clarté, à votre rythme.

📦 Boîte n°1 – *Prendre conscience*

Identifier les rôles, les croyances et les automatismes qui dirigent votre vie.
Dans quelles boîtes suis-je enfermée ?

🔍 Boîte n°2 – Se reconnecter à soi

Accueillir vos émotions, écouter votre corps, apaiser votre mental et retrouver vos besoins profonds. Parce que derrière chaque émotion se cache un message.
Que cherche à me dire mon être profond ?

🔓 Boîte n°3 – *Se libérer*

Défaire progressivement les croyances limitantes, les peurs, les blessures et les freins qui vous empêchent d'avancer. Retrouver davantage de légèreté et de confiance.
Qu'est-ce qui m'empêche d'être pleinement moi ?

🚪 Boîte n°4 – *Oser être soi*

Sortir des attentes des autres. Poser vos limites. Faire des choix qui vous ressemblent. Vous autoriser à prendre votre place.
Et si je m'autorisais enfin à être moi ?

✨ Hors de la boîte - Enfin Moi

Vous reconnecter durablement à votre véritable nature. Retrouver votre liberté intérieure. Créer une vie plus alignée avec vos valeurs, vos envies et la personne que vous êtes réellement.

Étape après étape, vous retrouvez votre liberté intérieure — et une vie qui vous ressemble enfin.

Maryannick
maryannick.andrelequilliec@gmail.com - 06 92 69 34 78

Comment se déroule le parcours "Enfin Moi ! Sortir de ma boîte" ?

La première séance est un temps d'écoute et d'échange pour comprendre ce que vous vivez, clarifier ce que vous souhaitez transformer et identifier les premières boîtes dans lesquelles vous vous sentez enfermée.

Nous avançons ensuite à travers six séances réparties sur 2 à 3 mois, à mon cabinet à Saint-Paul ou en visio (soins à distance compris pour les personnes ne résidant pas à La Réunion). Selon ce qui se présente, Selon ce qui se présente, chaque séance peut associer coaching, soin énergétique, outils de connaissance de soi — notamment numérologie, tarot ou cartes oracle — et exercices d'intégration.

Entre les séances, des exercices simples ou des pistes de réflexion vous aident à ancrer les prises de conscience dans votre quotidien. Le parcours s'adapte à votre histoire et à votre rythme, tout en conservant un fil conducteur.

Chaque femme avance différemment. Certaines boîtes s'ouvrent vite, d'autres demandent plus de douceur et de temps. Le parcours s'adapte à ce qui se présente pour vous, séance après séance, tout en gardant le fil.

Le parcours "Enfin Moi ! Sortir de ma boîte", en 6 séances

6 séances, un chemin qui s'adapte à votre rythme — sur 2 à 3 mois

#	Séance	Format	Durée	Intention
1	**Où j'en suis**	Présentiel/Visio	1h15-1h30	Faire connaissance, clarifier la problématique, cartographier les boîtes
2	**Ce qui m'enferme**	Présentiel/Visio	1h15-1h30	Identifier les rôles, les croyances, les injonctions, les mécanismes répétitifs
3	**Ce que je porte**	Présentiel/Visio	1h15-1h30	Libération émotionnelle
4	**Ce que je veux**	Présentiel/Visio	1h15-1h30	Retrouver les besoins, les envies, les valeurs, les limites
5	**J'ose sortir**	Présentiel/Visio	1h15-1h30	Dépassement des résistances, préparation du changement

Maryannick
maryannick.andrelequilliec@gmail.com - 06 92 69 34 78

6	**Enfin moi**	Présentiel/Visio	1h15-1h30	Bilan, décisions concrètes, ancrage de la suite

Le parcours et son tarif

💬 Premier échange téléphonique offert — 30 minutes, sans engagement

Ce temps nous permettra de faire connaissance, d'échanger sur ce que vous traversez et sur ce que vous souhaitez aujourd'hui faire évoluer. Nous vérifierons ensemble si le parcours « Enfin Moi ! Sortir de ma boîte » correspond à vos besoins.

🚀 Formule Booster — 6 séances sur 2 à 3 mois

Les 6 séances du parcours, à un rythme resserré sur 2 à 3 mois

570 € en paiement comptant, au lieu de 600 €

ou **2 × 300 € / 3 × 200 €**

Selon ce qui se présente, chaque séance peut associer un temps d'échange et de coaching, un soin énergétique en présence ou à distance, ainsi qu'un exercice d'intégration entre les séances.

🌱 Et après le parcours ?

À l'issue des six séances, vous pourrez, si vous le souhaitez, poursuivre l'accompagnement à votre rythme, au tarif de **100 € la séance.**

Maryannick
maryannick.andrelequilliec@gmail.com - 06 92 69 34 78

Ce avec quoi vous repartez

À l'issue du parcours, vous aurez commencé à :

- identifier les rôles et les croyances qui vous maintenaient enfermée ;
- apprendre à mieux reconnaître vos émotions, vos besoins et vos limites ;
- alléger certains blocages émotionnels et énergétiques ;
- clarifier ce que vous voulez préserver, quitter ou faire évoluer ;
- poser vos premiers choix concrets pour construire une vie qui vous ressemble davantage.

Vous vous reconnaissez dans ces mots ?

Réservez votre échange téléphonique offert de 30 minutes. Nous prendrons le temps de faire le point sur ce que vous traversez et de vérifier si ce parcours correspond à vos besoins.

Pour réserver : **06 92 69 34 78**

Maryannick
maryannick.andrelequilliec@gmail.com - 06 92 69 34 78