



# CARE-IN

*Réseau d'éveil à soi*



## **Libère-toi du stress : Ton guide vers un mieux-être durable**

*Découvre 10 clés pour retrouver sérénité et équilibre*

**Viens les mettre en pratique avec nous, Réserve  
ta place à l'atelier Destination Sérénité :**

**CLICK**



# SOMMAIRE



**01**

Comprendre le Stress

**02**

10 clés pour un quotidien plus serein

**03**

Le Care-In Réseau d'éveil à Soi

**04**

L'atelier "Destination Sérénité"

**05**

Nous Rencontrer



# Le stress : un invité indésirable

Le stress, cette réaction naturelle de notre organisme face à une situation perçue comme menaçante, peut avoir des conséquences importantes sur notre santé physique et mentale si nous ne le gérons pas correctement. Des troubles du sommeil aux troubles anxieux, en passant par des problèmes digestifs, le stress chronique peut affecter tous les aspects de notre vie.



Afin de pouvoir mettre des choses en place pour y faire face, il faut avant tout en comprendre les causes.

*"Le stress n'est pas ce qui arrive dans votre vie, c'est la façon dont vous y réagissez."* -

Hans Selye, endocrinologue





# 10 clés pour un quotidien plus serein

## Smoothie anti-stress:

1 banane  
 1 poignée d'épinards  
 1 cuillère à soupe de graines de chia  
 1 cuillère à soupe de crème de noisettes  
 Lait d'amande ou d'avoine  
 Ajouter une pincée de cannelle pour un effet relaxant.

## #Clé 1:

### *Revois ton alimentation*

Nourris-toi bien pour te sentir bien.

Privilégie les aliments riches en tryptophane (précurseur de la sérotonine, l'hormone du bonheur), comme le chocolat noir, les bananes, les noix et les graines.

Intègre également des aliments riches en oméga-3 (poissons gras, noix) et en vitamines B (céréales complètes, légumes verts) pour soutenir ta santé mentale.

*[Référence : Harvard Health Publishing, "Healthy Eating Plate"]*

## #Clé 2:

### *Bouge à ton rythme chaque fois que c'est possible*

Bouge pour te détendre. Pratique au moins 30 minutes d'activité physique la plupart des jours de la semaine. Ou intègre du mouvement dans tes gestes de tous les jours.

L'exercice physique stimule la production d'endorphines, des hormones du bien-être, et réduit le niveau de cortisol, l'hormone du stress.



*[Référence : American College of Sports Medicine]*

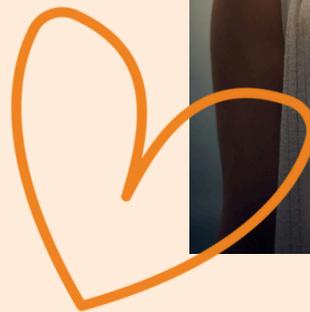
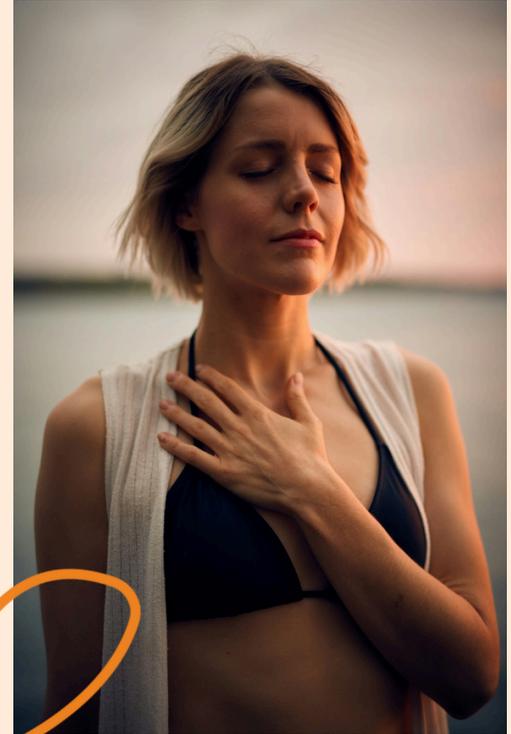
## #Clé 3:

### *La Cohérence Cardiaque*

Respirer pour s'apaiser. La cohérence cardiaque est une technique simple et efficace qui consiste à respirer lentement et profondément à un rythme de 6 respirations par minute (p.ex).

Cette technique permet de réguler le rythme cardiaque et d'induire un état de relaxation.

*[Référence : HeartMath Institute]*



## #Clé 4:

### *Médite quelques minutes chaque jour*

Méditer pour se recentrer. La méditation de pleine conscience te permet de te concentrer sur le moment présent et d'observer tes pensées et sensations sans jugement.

Cela réduit l'activité dans les zones du cerveau associées au stress et à l'anxiété

*[Référence : John Hopkins Medicine]*



Astuce:  
 "Dépose 2 à 3 gouttes  
 d'huile essentielle de  
 lavande vraie sur ton  
 oreiller avant de te  
 coucher pour te procurer  
 détente et relaxation.  
 Tu peux aussi en mettre  
 sur ton foulard ou le  
 doudou de tes enfants  
 pour retrouver calme et  
 équilibre émotionnel"  
 Séverine Sibille,  
 Aromathérapeute,  
 Auteure et Formatrice

## #Clé 5:

### *Initie-toi à l'aromathérapie*

Respire les bienfaits des huiles essentielles.

Certaines huiles, comme la lavande, la bergamote et la camomille romaine, ont des propriétés apaisantes et anxiolytiques.

Diffuse-les dans ton environnement ou utilise-les en massage.

*[Référence : National Association for Holistic Aromatherapy"]*

## #Clé 6:

### *Connecte-toi à la nature*

Passer du temps dans un environnement naturel réduit le cortisol, l'hormone du stress, et augmente les niveaux de sérotonine et de dopamine, associées au bien-être.

Trouve l'élément qui te ressource. Es-tu plutôt mer, forêt ou montagne ?

*[Référence : Journal of Environmental Psychology]*



## #Clé 7:

*Redonne un sens à ta vie, qui te ressemble !*

En (re-)définissant tes valeurs et tes objectifs, tu trouveras une source de motivation et de bien-être, ce qui t'aidera à mieux gérer les difficultés.

Fais la liste de tes qualités et de tes compétences et intègre-les jour après jour dans tes actions, si petites soient-elles. Prend conscience de la personne que tu es et garde le cap !

*[Référence : Martin Seligman, père de la psychologie positive]*

*Astuce:*

*"Crée ton tableau de visualisation avec tout ce dont tu as envie dans la vie ! Je te partage le mien comme exemple"*

Carine Liette, fondatrice du Care-In



## #Clé 8:

*Visualise ta vie pour la créer !*

Imagine ton bien-être, selon ta propre définition. Qu'est ce qui te fait du bien ? Où trouves-tu de l'énergie ?

La visualisation créative te permet de créer des images mentales positives pour réduire le stress et augmenter ta motivation.

*[Référence : Journal of Clinical Psychology]*



## #Clé 9:

### *Détends-toi avec la sophrologie*

Exercice simple:  
**Scan corporel**

*Allonge-toi confortablement et porte ton attention sur chaque partie du corps, de la tête aux pieds, en relâchant les tensions musculaires.*

Cette méthode douce combine relaxation musculaire progressive, respiration contrôlée et visualisation positive pour réduire le stress et améliorer le sommeil.

Il existe également des petits exercices faciles pour une détente instantanée en journée ou le soir au moment du coucher.

*[Référence : Fédération Française de Sophrologie]*

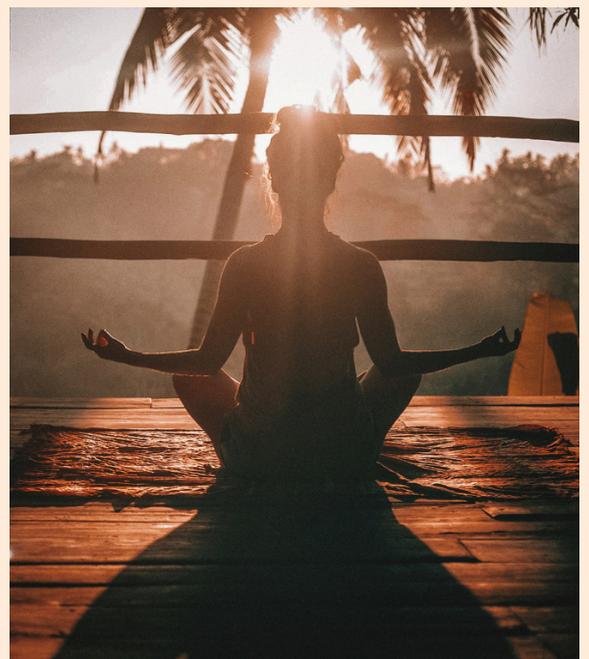
## #Clé 10:

### *Trouve l'équilibre avec le yoga*

Le yoga allie postures physiques, respiration et méditation pour renforcer le corps et l'esprit, et favoriser la relaxation. Une pratique régulière améliore la souplesse, la force musculaire et l'équilibre tout en développant une plus grande conscience du corps.

Le yoga apaise le système nerveux, calme le mental et aide à réduire la production de cortisol, l'hormone du stress.

*[Référence: National Center for Complementary and Integrative Health]*





# Le Care-In Réseau d'éveil à Soi

## A Propos du Care-In

À travers son réseau de praticiens, thérapeutes et formateurs de tous horizons, le Care-In propose des solutions complètes aux personnes qui souhaitent s'éveiller à leur nature profonde et retrouver leur plein potentiel.

Le projet, axé sur la découverte de soi et la libération des blocages se distingue par son approche holistique. Les techniques abordées touchent aux différentes dimensions de l'humain: physique, mentale, spirituelle et émotionnelle.

Au Care-In, les intervenants sont déchargés des tâches organisationnelles pour se concentrer pleinement sur leurs clients et les pratiques qu'ils proposent. Au fil des activités, c'est toute une communauté d'experts, accueillante et inspirante, qui se mobilise..

Le Care-In se veut le trait d'union entre les praticiens / formateurs du réseau et les personnes en quête d'opportunités de développement personnel, qui souhaitent découvrir des approches alternatives pour surmonter les défis personnels quotidiens.



## Mes Motivations

*"J'ai vécu des expériences de burn-out qui m'ont poussée à chercher des solutions pour retrouver un équilibre durable. Les pratiques que j'ai découvertes m'ont transformée et m'ont donné envie de partager ce savoir avec d'autres*

***Je sais aussi que seul.e. c'est difficile d'y arriver et qu'il est important de trouver des gens pour se faire accompagner !***

*C'est ainsi qu'est né l'atelier Destination Sérénité. Pour t'offrir un accompagnement complet et personnalisé, j'ai réuni une équipe de 7 femmes passionnées qui partageront avec toi leur savoir-faire et leur expérience pour te guider vers plus de sérénité.*

*En tant qu'initiatrice de ce projet, je suis ravie de t'inviter à découvrir cet atelier.*

*C'est une opportunité unique de t'offrir un moment de ressourcement et de prendre soin de toi.*

***Si je peux y arriver, tu le peux aussi !"***

Carine Liette-Gogremis,  
Fondatrice du Care-In





# Destination Sérénité

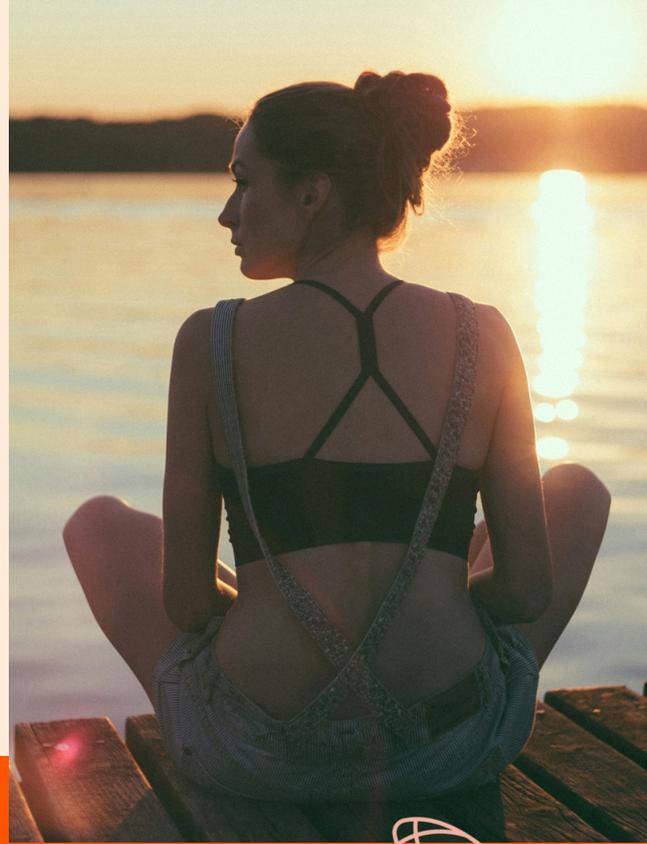
## 3 jours pour se libérer du stress

### Notre Engagement

Ensemble, nous te proposons un parcours de 3 jours pour t'aider à te reconnecter à toi-même et à développer ton bien-être.

Jour après jour, chaque participant aura l'occasion, à travers des séances de groupe, des exercices pratiques, des séances individuelles, des moments de réflexion, d'évoluer à son rythme dans les différentes étapes de l'atelier.

1. Apprendre à identifier et à connaître son niveau de stress
2. Comprendre les conséquences sur la santé
3. Se libérer des émotions liées au stress
4. Découvrir et tester des outils à intégrer dans son quotidien pour retrouver une paix intérieure et une plus grande détente physique et mentale
5. Augmenter sa confiance en soi et son autonomie pour un nouveau départ dans une vie harmonieuse



### Les Modalités Pratiques

*Prochain Atelier:*

**15 au 17 Octobre 2024**

*Où:*

**La petite Fabriek**

Rue du Moulin 16

7503 Froyennes

Belgique

*Formules:*

**Formation en Présentiel**

**Logement et Pension Complète**

**recommandés** afin d'optimiser ton expérience et de prendre vraiment ce moment **POUR TOI !**



*Réserve ta place sur  
notre site [Carein.be](http://carein.be)*

**http://**





# Nous Rencontrer

Laisse-moi te présenter les intervenantes de l'atelier Destination Sérénité ! Ensemble, elles auront à coeur de t'accompagner tout au long de ton parcours !

Tu peux retrouver toutes les informations concernant le programme de l'atelier et les intervenantes sur la page de l'atelier : [ici](#)



**Lenka Kubatkova**

Experte en nutrition



**Sylvie VDS**

Humoriste, Comédienne belge un peu trash et un peu cash



**Priscilla Génicot**

Facilitatrice et Professeure de Qoya



**Lindsay Lemineur**

Accompagne les personnes dans leur connaissance d'eux-même



**Katia Baumari**

Accompagne les femmes et les hommes à découvrir leur plein potentiel



**Sophie Lorthioir**

Sophrologue, Sophro-thérapeute



**Séverine Sibille**

Aromathérapeute, Auteure et Formatrice

*Tu as envie d'en savoir plus sur l'atelier et de bien choisir la formule qui te convient ou tu as des questions ?*



**Contacte-moi**  
Carine Liette:  
+32 471 035 053  
[Info@carein.be](mailto:Info@carein.be)



