



Coaching de vie, accompagnement Align

*"S'aligner avec la vie,
vivre avec le cœur"*



Contrat de coaching

COACH : Anaïs Le Brech

COACHÉ-E : Marielle Silberstein

♡ CONTENU DE L'ACCOMPAGNEMENT :

L'objet du présent contrat est de définir les intentions, les transformations et les actions que tu souhaites mettre en place dans le cadre de ce coaching à venir. Bien plus qu'un contrat, c'est le début d'une métamorphose en profondeur.

♡ FÉLICITATIONS :

Tout d'abord, je souhaite t'exprimer toute ma gratitude pour ta confiance ainsi que te dire à quel point je suis honorée de t'accompagner en coaching et de voir déjà en toi fleurir cet être créateur puissant ! Ta volonté de participer à l'éveil des consciences nourrit une profonde admiration dans mon cœur et je suis ravie de te guider dans la définition du positionnement juste pour toi dans ce Monde.

Je te félicite d'écouter la voix de ton cœur et de saisir cette opportunité pour te transformer et créer la vie de tes rêves, cela demande beaucoup de courage : BRAVO !

♡ MÉTHODE D'ACCOMPAGNEMENT :

Mon approche du coaching correspond à mon approche de la vie : *Tout est lié.*

Nous abordons donc l'ensemble des sujets qui touche l'être dans une vision inclusive et holistique de la Vie (aspect professionnel, financier, relationnel, sentimental, spirituel, amour et confiance en soi, stress, vitalité, santé naturelle, écoute du corps et des émotions, etc.).

On traite donc de tous les sujets qui sont importants pour toi, sans filtre ni tabou.

Le but de cette approche est de créer le terrain propice à la transformation grâce à une vision multi-dimensionnelle et intégrative (aussi bien pratique et ancrée dans le corps que spirituelle et connectée au plus grand que soi).

Nous mettons ensemble de la lumière sur toutes les dimensions de ton être pour permettre la métamorphose !

J'ai par ailleurs développé une méthode unique que j'ai baptisée "l'âme-agit" dans laquelle j'utilise l'ensemble des outils auxquels je me suis formée ces dernières années (kundalini yoga, méditation, visualisation, C.N.V., E.F.T., astrologie, *human design*, oracles, aromathérapie, reprogrammation quantique, neuro-sciences, analyse transgénérationnelle, chamanisme, interprétation des rêves, thérapie de l'enfant intérieur, *breathwork*, *théorie polyvagale*) ainsi que ma guidance intuitive. Je te guide avec douceur, bienveillance et avec toute ma présence afin de t'aider à trouver les réponses à l'intérieur de toi.

♥ ZONE D'EXPERTISE DU COACHING :

• *LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE & ÉNERGÉTIQUE*

- Re-connecter avec la sagesse de tes émotions, savoir les accueillir, les écouter, les observer et les libérer tes émotions pour accéder à un état d'écoute de ton âme plus puissant.
- Identifier ce qui t'entrave aujourd'hui (pensées limitantes, histoires que tu te racontes, schémas de répétition, blessures du passé, du transgénérationnel, etc.) en venant guérir tes lignées et ton enfant/adolescent-e/jeune adulte intérieur.
- Te soutenir tout au long du processus de libération avec les différentes pratiques.

• *ALIGNEMENT*

- Alignement de tes habitudes, de tes choix, de tes objectifs avec tes valeurs fondamentales et avec ta destinée, avec les souhaits de ton âme.
- Développer et affiner ta vision pour ta vie et prioriser les actions les plus importantes à créer en ce sens.
- Développer ta pleine présence à toi m'aime et à la Vie pour retrouver une joie de vivre profonde et un état de flow avec la Vie,
- Porter ta voix dans ce monde, apprendre à dire ta vérité avec vulnérabilité et authenticité.
- Exprimer tes besoins et apprendre à poser tes limites. Savoir communiquer ce que tu as sur le cœur de manière à générer la confiance, le respect, la compréhension et l'empathie avec tes proches, tes clients, ta communauté.
- Quête d'harmonie entre énergie féminine et masculine. Ouverture à l'énergie féminine, et à tout ce que cela implique de transformation, de beauté et de détente dans toutes les sphères de ta vie. Ancrer ton énergie masculine en fixant des intentions, des objectifs, des priorités et en t'organisant en ce sens.

• *CONNEXION TERRE-CIEL*

- Terre : Je t'accompagne dans le concret, dans la matière, en mettant en place un plan, des étapes, des habitudes d'hygiène de vie. Je t'aide à développer l'ancrage, la connexion à la Terre, déterminant pour la transformation.
- Ciel : Je te soutiens dans ta connexion au la guidance du Cosmos en t'aidant à te connecter à tes guides et à ton intuition et en t'expliquant comment augmenter ta vibration énergétique.

A travers cette connexion, nous accompagnons ton processus d'éveil et d'ascension spirituel en harmonie avec les énergies de la Terre et du Ciel.

• *CRÉATIVITÉ & MANIFESTATION*

- Développer ta confiance en la vie, te laisser aller avec confiance.
- Savoir contacter l'état de flow, cet état où tu es pleinement créative.
- Développer ta capacité à choisir tes perspectives en temps réel : trouver les réponses en toi et prendre des décisions efficacement.
- Maîtriser les techniques pour manifester ce que tu désires vivre.
- Ré-apprendre à célébrer chaque pas, chaque état à vivre la vie comme une célébration permanente.
- Te connecter à l'énergie de la gratitude, énergie la plus haute en vibration.

• *ABONDANCE*

- Apprendre à dire 'oui', quand cela est juste, même si cela t'amène à sortir de ta zone de confort.
- T'ouvrir à la vie, à la pleine abondance, et notamment à l'abondance financière.
- Trouver ce qui relève de tes talents & de ta vocation pour te reconnecter à la joie au quotidien et au sens de ta contribution au Monde, en alignement avec ton Human Design

En un mot, je t'accompagne à être souverain-e en ton royaume, le coeur bien ouvert, joyeux, libre et magnétique.

[@anahathalife](#)

♥ OBJECTIFS DE TON ACCOMPAGNEMENT :

Les objectifs définis ci-dessous sont susceptibles d'évoluer à tout moment au fil du coaching ensemble, les principaux domaines déjà identifiés sont :

- Te soutenir pour gagner en clarté sur la vision de ce que tu souhaites créer pour toi notamment dans ta vocation professionnelle, et développer ta confiance en toi et en la Vie afin faire des choix qui vibrent fort pour toi,
- Guérir ton monde intérieur pour amener de la complétude, te permettre de développer davantage d'amour de soi et de te reconnecter à ton essence,
- Te guider pour renforcer une attitude de conscience de soi et d'écoute de tes besoins, du corps, de présence à soi dans la douceur et la bienveillance,
- T'accompagner pour créer une vie alignée avec tes rêves, et les manifester dans la matière en projets de vie grâce à la libération des croyances limitantes qui te pèsent,
- Élaborer des plans d'actions qui te donneront une vision d'ensemble et une priorisation des actions importantes sur la base de tes objectifs particulièrement professionnels,
- Te permettre de te reconnecter à ton pouvoir créateur, guérisseur, à ton corps et à ton cœur afin de te connecter à tes talents et à ton plein potentiel,
- Explorer les champs d'actions qui sont les plus importants pour toi. Préciser ta vision pour ta vie, ta charge idéale de travail et les différentes formes qu'il va prendre au fil du temps, ton équilibre de vie, tes relations et ton bien-être personnel.

En résumé, nous allons approfondir ta capacité à aimer la vie, les autres et toi m'aime, amplifier le sens de ta vie, affûter ton efficacité, accélérer ta maîtrise de toi m'aime et tes succès, s'incarner davantage dans le corps, dans le coeur, dans la joie de vivre !

♥ MES ENGAGEMENTS EN TANT QUE COACH :

Le coaching, selon ma vision, est un partenariat unique et sacré, au service de ton épanouissement. Chaque coaching est une aventure humaine intense que nous vivons à deux, et dont je prends soin avec chacun de mes dons et talents.

C'est une relation que je nourris dans la matière comme dans l'énergie, pendant et en dehors des sessions. A chaque session, nous allons créer ensemble un espace sacré, où tu seras amené-e à contacter la part supérieure de toi m'aime, le sage qui vit en toi, le gourou, littéralement celui qui t'emmène de l'ombre à la lumière.

En tant qu'accompagnante et guide pendant ce coaching :

- tu auras toute mon entière attention, ma curiosité et ma générosité lors de nos sessions ensemble,
- je te guiderai avec toute ma douceur, mon amour, et mon intuition,
- je créerai un espace sacré à chaque session où tu pourras venir déposer ta vérité en toute vulnérabilité et vivre pleinement chaque émotion qui te traverse,
- je t'accompagnerai à la fois avec ouverture, empathie, honnêteté, franchise, intrépidité et bienveillance,
- je respecterai les accords que nous avons conclus ici et au fil de nos rendez-vous et recevrai tes retours et tes besoins avec honneur,
- je serai créative pour te proposer les meilleurs outils,
- je te soutiendrai du mieux que je le peux à chaque étape de ton processus de transformation pour t'aider à atteindre tes objectifs,
- je te fournis un programme personnalisé d'éveil au service de ta transformation et les ressources nécessaires pour que tu développes ton autonomie et la maîtrise de toi m'aime

- je te garantis la totale confidentialité de tes propos et du contenu de nos sessions et de nos échanges (sauf dans le cas où la sécurité et l'intégrité d'autres personnes peuvent être en danger).

Je pourrai, si tu le souhaites, t'accompagner à trouver les réponses à l'aide de ta boussole intérieure, d'un voyage au tambour, du Tarot de Marseille ou du pendule. Je pourrai aussi t'accompagner avec mes compétences en énergétique et en aromathérapie, notamment avec les huiles essentielles.

♥ TES ENGAGEMENTS EN TANT QUE COACHÉ-E :

- être entièrement ponctuel-le, présent-e et centré-e lors de nos sessions et respecter l'engagement et la date prévue de notre rendez-vous,
- t'investir dans la transformation que tu entrevois avec la conscience que tu es seul-e responsable de l'atteinte de tes résultats,
- faire de ton mieux pour mettre en place les outils et les actions que l'on fixe ensemble lors des sessions,
- faire de ton mieux pour communiquer tes besoins et tes envies avec transparence et authenticité, et exprimer tes limites si besoin (les sujets que tu ne souhaites pas aborder par exemple) ainsi que tes questions,
- t'autoriser à vivre pleinement les émotions qui viennent te visiter pendant et après nos sessions, en te sentant libre de les explorer avec vulnérabilité dans l'espace sacré que nous partageons ensemble.

Si c'est utile, je t'invite à prévenir ton entourage de ton besoin d'être disponible pour notre session. De ta disponibilité dépendra aussi la qualité de notre travail commun, car cela nous permettra de créer ce qui est juste dans l'instant. Il est important que tu me signales si tu prends des médicaments, si tu as un suivi psychiatrique, ou si tu as des antécédents de troubles psychiatriques. Le coaching est une pratique différente de la psychologie, psychiatrie ou psychothérapie.

En aucun cas je ne suis responsable de ta santé mentale. C'est pourquoi, mon éthique professionnelle pourra m'inviter à te recommander d'autres professionnels afin de soutenir notre accompagnement et ta transformation.

En conséquence de cela, tu declares à travers le présent contrat, avoir conscience que ce coaching ne peut être assimilé ou se substituer à une thérapie ou à un accompagnement psychologique, qui sont du ressort de professionnels qualifiés.

Par ce contrat, le coaché-e décharge la coach de toute réclamation et s'engage à ne pas engager de poursuite(s) à son encontre, que ce soit par soi-même, ou par le biais de ses représentants légaux, de sa famille, sa succession, ses héritiers ou ayants droit. Il a conscience du fait que cet accompagnement ne constitue pas une thérapie, même s'il peut en avoir les effets dans certaines situations, et qu'il ne se substitue en aucun cas à un traitement ou un suivi médical ou psychiatrique.

Aussi, s'il te semble important de me signaler un ou plusieurs événements de ta vie dont je n'aurais pas connaissance et qui pourraient faciliter notre coaching, je t'invite à le faire lors de nos sessions. Je souhaite que notre accompagnement soit une co-création donc je t'invite à me partager tes objectifs avec clarté pendant chaque session ainsi que les outils qui fonctionnent et qui ne fonctionnent pas pour toi, les interprétations et guidances qui vibrent pour toi et celles qui vibrent moins en toi. A cet effet, je t'invite également à me poser toutes les questions que tu souhaites, et à choisir les sujets sur lesquels tu souhaites qu'on avance ensemble au début de chaque session.

♥ LA RELATION DE COACHING, ÉTHIQUE & COLLABORATION :

Le coaching se déroulera dans les limites et l'éthique professionnelle telle que décrites dans le guide de la Fédération Internationale de Coaching (voir <http://coachfederation.org>).

Dans la relation de coaching, nous nous sommes choisies l'une et l'autre. Cette relation est une rencontre, un pacte entre deux âmes pour avancer ensemble. Cette relation peut nous amener à aller explorer en profondeur, et à remonter à la cause initiale de certaines de tes croyances, pensées, blocages.

Dans cette relation de confiance, je provoquerai des conversations directes et je poserai des questions personnelles. Tu peux à tout moment de me dire si tu préfères ne pas aborder un point spécifique. Il te suffit de verbaliser ton refus.

Même si je fais en sorte de te poser la question, c'est à toi de me dire si tu es d'accord ou non pour que nous allions évoquer ce sujet. Je m'engage à respecter les limites que tu poseras. Et si à un moment, plus tard, il devient juste pour toi d'aborder ce sujet, je t'invite à me le partager, afin que cela soit au service de ta transformation. Aussi, si à quelconque moment tu ne te sens pas à l'aise lors d'une session de coaching, par rapport à quelque chose que j'ai dit ou fait, ou si le déroulement des sessions de coaching te préoccupe, je t'invite à me le partager le plus tôt possible. Pour que cet accompagnement soit transformateur, il est essentiel d'entretenir un dialogue basé sur l'authenticité et l'honnêteté radicale.

La relation de coaching est comme une danse entre toi et moi, une co-création, ou chacune apporte sa pierre à l'édifice pour aider l'une des deux : dans notre cas présent, c'est toi !

[@anahathalife](#)

♥ LES MODALITÉS PRATIQUES ET FINANCIÈRES :

Ton voyage personnel comprend un investissement de _____ pour l'offre ALIGN, qui comprend :

- 10 sessions de coaching ouvertes dont _____,
- un suivi continu par emails.

Chaque session a lieu en présentiel, par visio ou par téléphone selon nos besoins, espacées idéalement de 2 à 4 semaines. Selon nos besoins respectifs, nous pouvons apporter de la flexibilité dans le rythme des sessions, qui peuvent être espacées de 5 semaines à maximum 8 semaines, afin de conserver un rythme de transformation et un élan de création de ta vie.

Le paiement se fait en un ou plusieurs versements en espèces ou par virement sur le compte bancaire dont les coordonnées sont indiquées ci-après.

Chaque partie s'engage à faire ses meilleurs efforts afin de communiquer avec honnêteté, ouverture et transparence si des sujets devaient être discutés dans le cadre de la relation coach - coaché-e. Chaque partie s'engage à ce qu'une solution mutuellement bénéfique soit privilégiée.

Nous convenons par ailleurs que ce contrat ne pourra être modifié que par voie d'avenant écrit signé par toutes les parties.

Les engagements pris par le présent contrat sont résiliables uniquement par écrit à l'issue d'un échange téléphonique entre les parties, étant précisé que tu es libre de mettre un terme au présent contrat sans préavis en t'acquittant des sommes restant dues.

Les sessions de coaching n'ont pas de minimum de durée et peuvent durer jusqu'à 1h30. Nous prenons le temps qui est nécessaire ensemble pour ouvrir et fermer l'espace de nos sessions avec harmonie & justesse.

Nous fixons ensemble la date de chaque session à l'issue de la précédente session. Chaque versement se fait avant le 10 du mois selon le calendrier de paiement convenu. Chaque session annulée est dûe. Il est possible de reporter une session dans un délai de prévenance de 36h minimum à l'avance. Je te remercie de me prévenir dès que cela est possible pour toi, j'ai beaucoup de gratitude pour le respect que tu portes à mon énergie et à mes services. La coach s'autorise à proposer au coaché-e de décaler un rdv lorsqu'elle est en période de lunes et la coachée peut faire de même si ça lui semble adapté.

Il y a des objectifs, des mises en pratiques, des exercices qui sont proposés entre les sessions, l'idée est de passer à l'action pour créer le mouvement du changement et d'ancrer dans la matière ta vision idéale de vie.

Je serai disponible entre les sessions pour échanger avec toi de préférence par e-mail ou par messages écrits. Ce suivi entre les sessions me permet d'être engagée dans la transformation avec toi et de pouvoir te soutenir. Je réponds de préférence en dehors des weekends. On avance ensemble !

L'accompagnement durera le temps d'une gestation, soit environ 9 mois et maximum 12 mois, étant précisé qu'il pourra être prolongé d'une ou plusieurs sessions ou par un soin spécifique si cela nous semble pertinent.

Signature du contrat

Je t'invite à répondre au mail à travers lequel tu as reçu le présent contrat :

- en signant par signature électronique le présent contrat,
- en répondant à ce mail avec la mention "Bon pour accord" concernant les modalités de notre accompagnement fixées dans le présent contrat,
- en ajoutant par mail, le cas échéant, tes compléments concernant les objectifs, intentions et engagements que tu souhaites prendre envers toi même dans le cadre de cet accompagnement et/ou les précisions que tu souhaites apporter au présent contrat.

En signant ce contrat, tu t'engages à te mettre au premier plan de ta vie, notamment en définissant dans ton agenda des moments dédiés à ton évolution personnelle en dehors de nos rendez-vous.

Ces moments pourront être l'occasion de mettre en pratique les exercices que je te proposerai, ou simplement d'offrir de l'espace à ta régénération et à ton inspiration personnelle.

En signant nos noms sur ce contrat ensemble, nous indiquons notre pleine compréhension et accord avec toutes les informations rédigées ci-dessus.

Coach

Coaché-e

[@anahathalife](#)

Annexes

♥ MES COORDONNÉES BANCAIRES :

Les coordonnées bancaires si besoin de procéder au(x) virement(s)

- Identifiant international de compte bancaire : 10096 18002 00086499101 89
- IBAN (International Bank Account Number) : FR76 1009 6180 0200 0864 9910 189
- Domiciliation : CIC LYON REPUBLIQUE
- BIC (Bank Identifier Code) : CMCIFRPP
- Titulaire du compte (Account Owner) : LE BRECH ANAIS



Vous êtes né-e avec un potentiel.

Vous êtes né-e pour la bonté et la confiance.

Vous êtes né-e avec des idéaux et des rêves.

Vous êtes né-e pour accomplir de grandes choses.

Vous êtes né-e avec des ailes.

Vous n'êtes pas fait pour ramper, alors ne le faites pas.

Vous avez des ailes.

Apprenez à les utiliser et envolez-vous.



RUMI



[@anahathalife](https://www.instagram.com/anahathalife)