



Heureux qui comme Ulysse

*Un parcours à la rencontre de soi
De mars 2025 à février 2026*



Barbara Bay - Master coach certifié pour profils atypiques
barbara-bay.com

*Un parcours à
la rencontre de soi,
pensé pour vous*

Un parcours d'un an en tout petit groupe.

Si vous sentez que vous ne vivez pas pleinement votre vie. Si vous sentez un appel. Si vous sentez que vous n'êtes pas épanouie dans votre vie personnelle ou votre vie professionnelle. Si vous cherchez à donner du sens à votre existence. Vous êtes au bon endroit. Je ne crois pas aux recettes miracles.

Les plus grands obstacles au changement sont la peur et l'impatience.

Peur de se tromper, peur de décevoir nos proches, peur de ne pas y arriver, peur de briller. Il faut du courage pour se mettre en chemin à la rencontre de soi et de la patience. C'est pourquoi j'ai conçu ce parcours sur le temps long pour explorer notre potentiel au fil des saisons et vous aider à laisser, un pas après l'autre, tout ce qui vous entrave.

Les prérequis

Pour la sécurité de l'équipage et nous permettre de garder un bon rythme de croisière, il est souhaitable que vous ayez déjà entamé un travail personnel. La bienveillance, l'écoute désintéressée, la suspension de jugement et l'humour doivent nous guider tout au long du parcours pour permettre à chacun de s'ouvrir et d'oser ce qu'il n'a encore jamais osé.

Je porte une attention particulière à la composition du groupe (8 personnes maximum) pour permettre à chacun d'y trouver un espace d'exploration sécurisée et bienveillant.

Les séances

Pendant 1 an, nous nous retrouvons un samedi après-midi par mois au Salon Ehrmann, un appartement intimiste au cœur de Strasbourg, ou en extérieur lorsque la météo est favorable. Chaque séance est construite sur la même trame :

- un temps d'accueil de ce qui est présent pour vous dans le moment
- un temps de centrage et de mise en mouvement corporel
- une connexion à l'énergie temporelle de la saison
- un apport théorique
- une mise en pratique
- des temps collectifs et individuels
- un temps de synthèse avec des propositions d'expériences à mener d'ici la fois suivante.
- un temps de clôture

En chemin ...

L'inventaire du plein et du vide :

Qu'est-ce qui pousse dans notre jardin ? Comment est notre santé, notre énergie ? Ruminations, auto-critiques, relations toxiques, procrastination, un syndrome de l'imposteur ou au contraire de supériorité ... Nous irons ensemble à la rencontre de ces croyances et de ces mécanismes pour juger de leur pertinence et faire évoluer ce qui doit évoluer.

Nous irons aussi à la rencontre de nos talents, de ce qui fait que nous sommes uniques et que le monde a besoin de nous. Nous mettrons en place les outils nécessaires à la connaissance de soi.

Mise en mouvement de nos représentations et de nos croyances au service de notre projet de vie. Nous questionnerons et transformerons si nécessaire notre rapport au temps, à l'argent, aux loyautés familiales et professionnelles.

A chaque rencontre, nous explorerons aussi un des piliers non-négociables de notre nouvelle vie et comment faire en sorte qu'ils deviennent désormais nos plus fidèles serviteurs.

Nous apprendrons à identifier nos guides et à utiliser nos ressentis corporels, nos émotions, nos intuitions ou encore nos rêves. Nous ferons toute la place à notre sensibilité pour l'affûter et partagerons d'une rencontre à l'autre les expériences que je vous aurai invités à mener.

Une place de choix est réservée aux exercices nous permettant de nous connecter à l'intelligence du corps afin d'équilibrer l'usage dominant du mental.



Un coaching collectif EN 1ERE CLASSE

Vous avez la garantie d'un accompagnement sur mesure dans un tout petit groupe qui n'excède pas 8 personnes.

Vous avez accès à un espace personnel en ligne dans lequel retrouver toutes les ressources explorées pendant les séances.

Vous avez accès à un groupe What's app privé qui vous permet de rester en lien et de continuer à progresser entre deux ateliers.

Je vous invite à vivre un week-end complet à l'issue du parcours en juin, mêlant convivialité, pratiques intensives, découvertes et promenades (du vendredi soir au dimanche après-midi). Les frais de trajet, d'hébergement et les repas sont à régler à part (environ 250 euros)

Vous bénéficiez en plus des séances collectives, d'un temps de diagnostic au départ du parcours, d'un coaching individuel d'une heure à mi-parcours et d'un bilan individuel en fin de parcours.

Une attestation vous est remise en fin de parcours avec le descriptif des ateliers suivis.

VOTRE GUIDE

Après une première carrière dans le monde de l'art puis la création du Laboratoire d'innovation des Hôpitaux universitaires de Strasbourg, la Fabrique de l'hospitalité, que j'ai co-dirigé pendant douze ans, je suis master coach, diplômée du master Coaching et développement personnel de Paris 2, Panthéon-Assas. Je suis également hypnothérapeute, formée à l'interprétation des rêves et engagée dans une voie taoïste.

J'accompagne les personnes atypiques à révéler leur potentiel. Je les aide aussi à s'aligner et à s'accorder avec le monde qui les entoure. |

MES SOURCES D'INSPIRATION

Avec moi, vous découvrirez ou redécouvrirez des éléments du Voyage du héros, de l'Ecole de Palo Alto, de l'hypnose ericksonienne, des arts taoïstes, de la Gestalt, de la PNL, de l'analyse transactionnelle et de l'analyse de rêve Jungienne, des contes, des métaphores et beaucoup de respirations.

Conditions financières

Le parcours comprend :

- 10 ateliers de 3 heures d'une valeur de 2490 euros
- 3 séances de coaching individuels d'une valeur de 360 euros - offertes
- Un week-end complet en juin d'une valeur de 996 euros - au prix d'une séance habituelle (hors frais de déplacement, d'hébergement et de repas, compter environ 120-150 euros)
- L'accès en ligne aux supports théoriques et aux exercices
- L'accès à un groupe privé sur what's app pour garder le lien et continuer à progresser entre deux ateliers.

Coût du parcours complet : 2490 euros TTC
Possibilité de régler en 2, 5 ou 10 fois.

Dates des ateliers

Un samedi après-midi par mois. Dates à venir.

*Vous êtes prêt pour l'aventure ?
Je vous propose un premier échange.*

*Je réserve
mon appel*

Qui ?

Vous êtes sur un chemin de développement personnel ou spirituel ? Vous souhaitez continuer à vous libérer de croyances limitantes, déployer votre plein potentiel, vous autoriser à prendre pleinement votre place, vous accueillir et vous soutenir dans toute votre singularité physique, mental et émotionnelle ? Ce coaching collectif est fait pour vous. Venez découvrir la joie de cheminer au fil des saisons dans le cocon d'un tout petit groupe stimulant et bienveillant.

Où ?

Au Salon Ehrmann au cœur de Strasbourg et en extérieur lorsque le temps le permet

Quoi ?

Une session par mois pendant 1 an, le samedi de 14h à 17h avec un week-end complet en juin.

Des temps de coaching individuel au début, au milieu et à la fin du parcours.

Des supports de cours disponibles en ligne

Un groupe privé pour continuer à avancer entre deux sessions.

Combien ?

Coût du parcours complet 2490 euros TTC

Heureuse qui comme Ulysse...
Barbara nous propose un parcours au long cours, bienveillant et exigeant, où l'on s'invite à élargir son espace et se faire du bien. Dans ce bateau, on embarque avec des inconnus, et assez vite, on entre en résonance. On a les meilleurs outils pour naviguer, regarder les fonds marins, tracer des routes, tenir ses voiles.

Catherine Bernard, directrice de projet en santé



ILS RACONTENT

VOUS ÊTES EN CHEMIN ?

Vous souhaitez prendre votre place et libérez votre potentiel ?

Comme Valérie, Fanny, Quentin, Adeline, Catherine et Pierre-Henri, je vous invite à vivre un moment humain hors du commun dans un groupe bienveillant et stimulant.



La formation a été un voyage incroyable, en douze étapes, chaque mois, qui m'a permis de mieux me connaître, de faire des choix et de grandir en tant qu'individu. La force du groupe a également été un élément clé, car nous avons pu partager nos expériences et nous soutenir mutuellement tout au long de ce voyage.

Pierre-Henri, psychologue



Pour faire un beau voyage, il faut du temps long, il faut se quitter pièce par pièce, il faut aussi pouvoir revenir, semblable en apparence, profondément changé, il faut des compagnons de route et un guide, ce sera Barbara. Ce parcours au long cours, mensuel, étiré, patient, nous offre tout cela, avec douceur, confiance et délicatesse. Une chance pour mieux naviguer avec soi-même.

Valérie, coach, auteure et journaliste



Merci Barbara pour ce beau voyage ! Un parcours pour se reconnecter à soi qui a fait bouger beaucoup de choses et dont je commence à voir les fruits. Les rendez-vous mensuels, au fil de l'année, avec des personnes ouvertes et bienveillantes nous ont permis de cheminer ensemble et d'aller beaucoup plus loin. C'est une expérience riche que je recommande à tous !

Adeline, Chargée de tutelle des musées nationaux



Merci Barbara pour ce voyage à intervalle régulier. Tantôt diapason, tantôt métronome, toujours avec un tempo bienveillant et une écoute attentive, tu as su composer avec nos parcours professionnels, accorder nos timbres personnels, pour susciter variation et amplitude.

Quentin, urbaniste, musicien

Barbara Bay - coach sensible pour profils atypiques
barbara-bay.com