



Incarner son Essence

Voyager au cœur de soi
pour accompagner et soutenir les autres
avec solidité et fluidité

Un **programme de coaching collectif** fondé sur des
approches intégratives et transformationnelles

De mars à décembre 2025

En visio

Créé et guidé par Julia PEYRON

Coach professionnelle certifiée, facilitatrice, formatrice



Incarner son Essence

Un accompagnement de 10 mois dédié à des professionnel·le·s qui accompagnent, soutiennent, guident les autres.

Un programme de développement pour :

- vous connecter en profondeur à qui vous êtes
- développer votre intégration tête-coeur-corps
- asseoir votre socle de stabilité intérieur
- en apaisant vos mécanismes protecteurs
- pour rayonner qui vous êtes et contribuer aux autres avec vos forces et votre singularité



INCARNER SON ESSENCE

La vision

Chacun·e d'entre nous est là pour parcourir un chemin singulier. Nous avons chacun·e une Essence, nous incarnons une façon d'être au monde unique.

Si vous lisez ces mots, c'est que vous savez que votre Essence est là pour rayonner. Apporter une vibration spécifique, en étant au service.

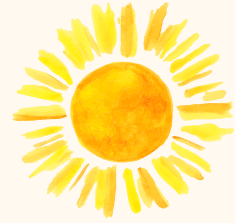
Un défi majeur est d'être pleinement en contact avec cette Essence, pour rayonner fluidement qui nous sommes. Pour contribuer avec nos dons innés.

Ce programme a pour vocation d'être un espace de développement qui vous aidera à :

- approfondir votre connaissance de vous,
- accroître votre stabilité intérieure,
- adresser les freins à l'expression de qui vous êtes (croyances, schémas de protection, notamment ancrés dans le corps, l'émotionnel et l'inconscient)
- pour vous permettre de vous déployer avec aisance dans l'étape de vie actuelle

Bienvenue à vous.

OBJECTIFS DU PROGRAMME



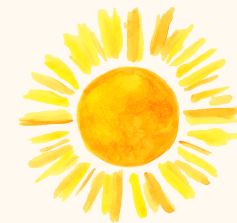
1. ÉCOUTE DE SOI, CONNAISSANCE DE SOI

Être au contact de votre ADN,
de vos valeurs, besoins, aspirations.
Côtoyer avec tendresse
vos forces et failles.
Pour agir en honorant
votre fonctionnement unique.



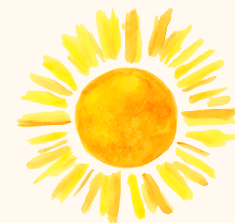
4. ALIGNEMENT

Vous vous sentez en
cohérence intérieure.
Vous agissez en respectant
ce qui est important
pour vous.
Vous incarnez votre verticalité
et votre puissance.
Vous osez être clivant·e.



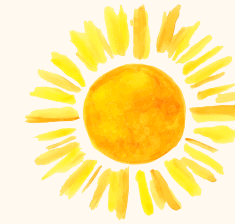
2. CONNEXION, LIEN, PARTAGE

Être entouré·e, et vous développer
au sein d'une communauté de pairs
qui partage des valeurs et un état
d'esprit. Soutenir et être soutenu·e.



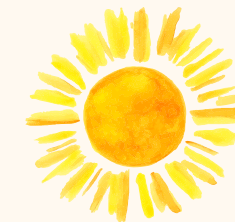
5. CLARTÉ

Sur ce que vous souhaitez
accomplir et vivre, et le sur le
comment.



3. CONFIANCE EN SOI, EN LES AUTRES, EN LA VIE

Vous souvenir, dans les cellules de
votre corps, de cette confiance.
Vous déposer dans plus vaste que
vous. Ancrer et ressentir la
confiance au quotidien, agir à partir
de cette confiance.



6. ÉNERGIE ET FOCUS

Vos projets vous mettent en
énergie, vous avez le focus
pour les accomplir.



VOTRE COCON DE DÉVELOPPEMENT

10 mois, de mars à décembre 2025

9 séances collectives de 2h30 en visio, le vendredi entre 12h et 14h30

Chaque séance a une thématique

Structure des séances : Méditation guidée, Cercle de parole de check-in, Transmission, Introspection et/ou expérimentation, Partage en sous-groupes et en collectif, Plan d'action pour le mois

Travail préparatoire de la séance + Plan d'action personnel après les séances

Des sous-groupes en fonctionnement mastermind / accountable buddies - 1 rdv par mois

Groupe whatsapp de partage au fil de l'eau



AU PROGRAMME

Nos 9 rendez-vous

1. OUVERTURE - MARS

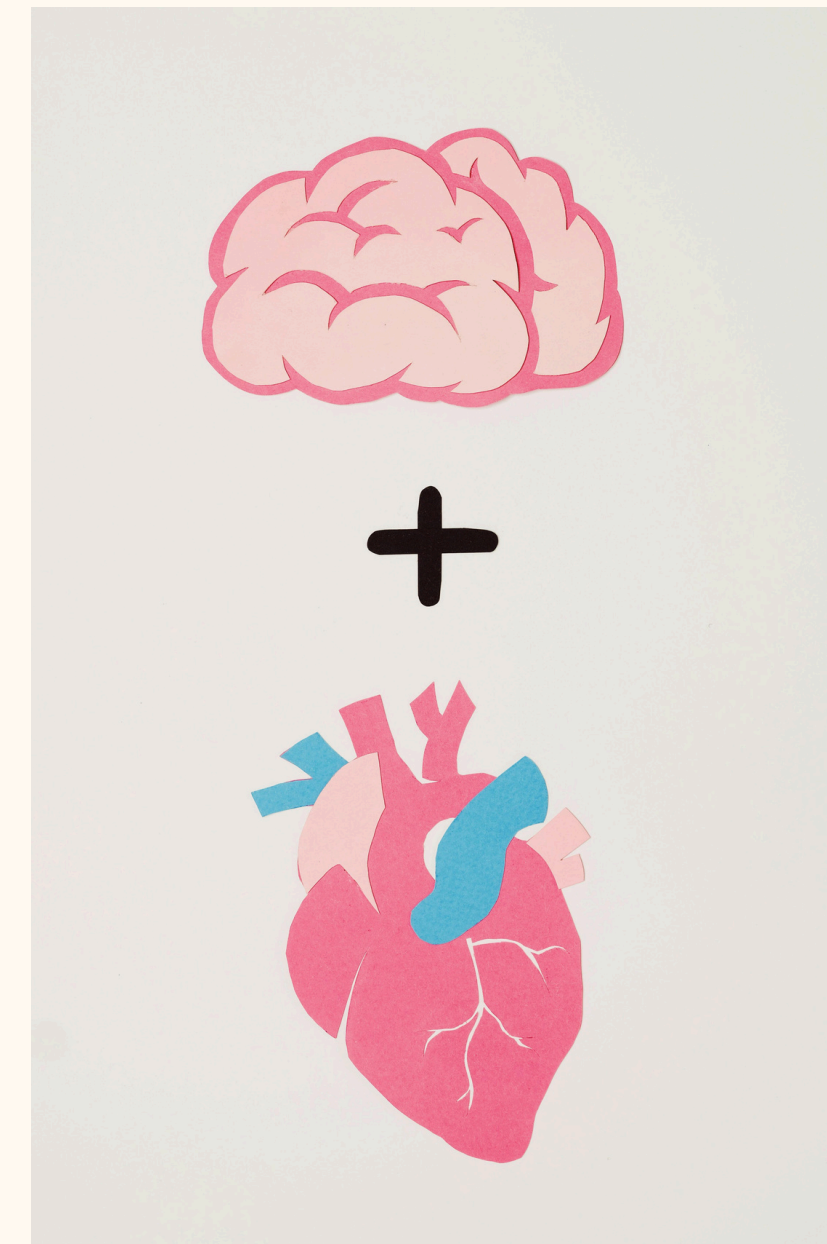
Arriver au contact de soi et du groupe
Vision, aspirations, objectifs
Apprivoiser mon Essence

2. TRAVAILLER AVEC CE QUI RÉSISTE EN SOI - AVRIL

Des Parts de nous s'activent pour nous protéger, nous en sommes généralement peu conscient·e·s
Tant que ce mécanisme est présent nous rencontrons des freins pour réaliser nos projets
Le Travail des Parts, théorie & pratique

3. ALIGNER MA TÊTE, MON COEUR ET MON CORPS - MAI

L'alignement
Ma relation à ma tête, à mon cœur, à mon corps
Permettre le prochain pas d'intégration, ça ressemble à quoi pour moi ?



AU PROGRAMME

Nos 9 rendez-vous

4. MOI ET LES AUTRES - ÊTRE EN RELATION - JUIN

Mes mécanismes de fonctionnement habituels en relation
Le réseau de soutien dont j'ai besoin pour rayonner
Danser entre yin et yang

5. L'ANCRAGE - JUILLET

Être ancré·e ça veut dire quoi ?
Rôle du système nerveux
Les techniques pour s'ancrer
Développer mon ancrage pour réaliser mes objectifs

6. GUÉRISON DE L'ENFANT INTÉRIEUR - SEPTEMBRE

Travailler avec les Parts jeunes et blessées en nous, qui pilotent nos comportements réactifs
Comprendre ce qui se joue, développer l'autocompassion
S'approprier une pratique pour adoucir nos comportements réactifs



AU PROGRAMME

Nos 9 rendez-vous

7. DÉVELOPPER MA COMPÉTENCE ÉMOTIONNELLE - OCTOBRE

Qu'est-ce que c'est ?

Pourquoi nous avons peur de nos émotions

Ma relation avec mes émotions

Travail avec une émotion via le corps

8. MA PUISSANCE PERSONNELLE - NOVEMBRE

Quelle est la réelle source de ma solidité ?

Rayonner mon Essence - la vie qui veut être vécue à travers moi

La force qui réside dans ma vulnérabilité

9. RITUEL DE PASSAGE ET OUVERTURE DE CYCLE - DÉCEMBRE

Bilan du chemin parcouru - visualisation

Le leadership du pilier de lumière

Being unapologetic - le courage de se montrer



CE PROGRAMME EST POUR VOUS SI :

- **Vous accompagnez et guidez les autres avec votre approche unique**, faite de qui vous êtes, de votre expérience, vos outils, votre sensibilité, votre vision.
- **Vous aspirez à renforcer votre alignement et votre solidité intérieure pour mener vos projets.** Vous savez que vous avez un rôle à jouer dans le monde. Vous désirez porter votre voix et incarner votre puissance.
- **Vous travaillez sur vous. Vous avez cheminé d'ores et déjà, vous êtes au contact de vous**, vous côtoyez vos forces et failles. Vous avez une idée de ce qui vous limite et vous êtes prêt·e à travailler cela. Vous savez que c'est une clé pour vous révéler.
- **Vous choisissez une voie intégrative et transformationnelle**, fondée sur l'accueil inconditionnel de qui vous êtes, qui s'appuie sur un équilibre entre douceur et challenge.
- **Vous êtes prêt·e à explorer vos profondeurs.** Vous avez envie de vous questionner, côtoyer vos vulnérabilités, découvrir vos zones aveugles.
- **Vous souhaitez faire ce chemin au sein d'une communauté de pairs.** Vous avez envie d'être soutenu·e tout en soutenant les autres. Vous recherchez une communauté partageant un état d'esprit commun, dans laquelle vous pourrez être authentique et en sécurité pour laisser se faire le déploiement qui est prêt.



QUI SUIS-JE ?

J'ai un début de parcours en **gestion des RH au sein de Guerlain-LVMH**. À 29 ans, je pars en **année sabbatique** en Asie.

Ma quête : "**comment contribuer aux autres et au monde avec mon talent unique, d'une façon qui a du sens ?**".

Je travaille autour de mes **conditionnements**, de mon **alignement tête-coeur-corps**.

2016, je pars aux **États-Unis** me former au **coaching**, avec l'approche du **développement intégral**.

Depuis 8 ans, j'accompagne en individuel et collectif **entrepreneur·e·s, managers, dirigeant·e·s, personnes en transition**.

Je suis également **formatrice en développement personnel et coaching**.

Je suis l'auteure d'un [livre dédié à la quête de sens et d'alignement](#). Je partage des contenus sur [YouTube](#).

Rdv sur [mon site](#) pour plus d'infos.



JULIA PEYRON

Coach professionnelle
certifiée (PCC)
Facilitatrice & formatrice

Ma "**marque de fabrique**", c'est la combinaison :

- d'un **travail sur moi riche**, socle de ma **qualité de présence**
- d'une capacité à créer un **cadre de sécurité fort**, qui rend possible la **transformation**
- d'une **intuition** qui me permet d'identifier les **leviers-clé de transformation, le potentiel, les limites**
- d'une capacité à **challenger avec douceur** pour libérer les **prises de conscience** et le **potentiel**
- d'une approche qui inclut **corps, émotionnel, inconscient**

Je suis reconnue pour ma **justesse**, la façon dont **j'incarne et modélise**, et ma **douceur**.

Je vis à **Bordeaux**, je suis **mariée** depuis 5 ans, et **maman** de Marcel, 4 ans et Madeleine, 2 ans. J'aime **me ressourcer dans la nature, lire**, vivre des **moments de qualité en famille**, faire de la **danse libre**.

TÉMOIGNAGES

Programmes collectifs

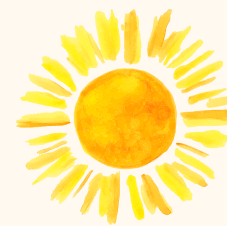
"Mon apprentissage le plus marquant a été de me connecter à mon talent naturel, de le ressentir en vivant l'expérience du coaching collectif et de le voir au travers des yeux des autres dans les différents échanges et feedbacks. Cela a permis l'émergence de ma nouvelle phase de vie et l'expression de mes besoins et aspirations."

- **Charlotte**



"Grâce aux séances j'ai réussi à rester connectée à moi dans un moment de vie pendant lequel je risquais d'être clairement « la tête dans le guidon ». Les séances m'ont permis d'avoir confiance en moi, de sentir mon ressenti validé. Les exercices m'ont permis de voir ces quelques mois avec d'autres « lunettes », de prendre du recul puis d'oser engendrer un grand changement dans ma vie."

- **Marie**



"J'ai énormément apprécié aussi ton authenticité : le fait que tu nous dises que toi aussi tu rencontrais telle ou telle difficulté, que tu nous partages ton cheminement intérieur. C'était décomplexant. Je trouve que c'est très humble de ta part et cela m'a personnellement beaucoup apporté."

- **Constance**





CERTIFICATIONS

- **Certification de Coach Professionnelle**, école New Ventures West, États-Unis (2017)
- Accréditation de la **Fédération Internationale de Coaching / + de 700h de coaching individuel, + de 500h d'accompagnement collectif**
- **Mentor-coach** au sein de 2 écoles de coaching, représentante en France et formatrice pour l'école Convivium
- **Facilitation en Intelligence collective** avec Pyxis Québec (2019)
- **Méditation & pleine conscience** avec Le Village des Pruniers et The Art of Living (2014)
- **Facilitation Relationnelle** avec l'école Aide Psy (2021)
- **Formations en CNV** auprès de T. d'Ansembourg (2014 et 2016)
- Formation **Approche par les forces et vocation** avec S. Dieutre, Institut Aristote (2018)
- Formation **Déploiement Intégral avec Aletheia** - inspiré du **Focusing** et de l'**Internal Family System** (2022)
- En cours : **Nervous System Reset Protocol** avec Satori Prime



DATES & TARIF

Tarif

1350 euros HT soit 1620 euros TTC

Dates des séances collectives

En visio de 12h à 14h30 un vendredi par mois, de mars à décembre 2025 :
28 mars / 25 avril / 23 mai / 27 juin / 11 juillet / 26 septembre / 17 octobre / 21
novembre / 19 décembre

Nombre de participant·e·s

Entre 8 et 10



TEMPS À PRÉVOIR POUR LE PROGRAMME

Chaque mois Un total de 7h environ réparties entre :

- Nos rencontres en visio : 2h30
- Prépa rencontre : 20 min environ
- Vos rencontres Mastermind : reco d'1h30 (chaque groupe adapte selon ses besoins)
- Mise en œuvre de votre Plan d'Action : 1 à 2h
- Autres (échanges whatsapp, lecture...)

Pause estivale en août

INTÉGRER L'AVENTURE

Vous vous appelle-e par cette aventure ? Génial.
J'ai hâte d'échanger avec vous.

Marche à suivre :

Écrivez-moi à l'adresse hello@juliapeyron.fr afin de recevoir le questionnaire d'inscription.
Pour info, les questions sont dans la slide suivante.

Nous organiserons une rencontre en visio pour valider le match entre vos attentes et le programme.



Julia PEYRON
hello@juliapeyron.fr
06 68 53 56 98
LinkedIn : [Julia Peyron \(Guerin\)](#)





QUESTIONNAIRE – INCARNER SON ESSENCE

- Prénom, nom
- Où habitez vous ?
- Quel est votre activité / vocation
- Dans quelle étape de vie vous sentez-vous ?
- Quels sont vos rêves, vos aspirations, ce que vous souhaitez profondément vivre et réaliser ?
- Quelles sont les qualités profondes que vous vous connaissez et que vous souhaitez incarner plus pleinement ?
- Qu'est-ce qui vous caractérise ? Comment définiriez-vous votre singularité ?
- Qu'avez-vous envie d'apporter aux autres et au monde, simplement en étant qui vous êtes ?
- Quelles sont vos valeurs fondamentales ? Qu'est-ce qui a le plus d'importance pour vous dans votre vie ?
- Quels sont les défis que vous rencontrez actuellement pour incarner plus fluidement qui vous êtes et faire fleurir vos projets ?
- Qu'avez-vous mis en place pour les adresser jusqu'à présent ? Comment cela vous a fait évoluer ?
- Que vous manque-t-il aujourd'hui pour incarner celui-celle que vous souhaitez être ? Qu'est-ce qui vous limite ? Identifiez-vous des habitudes et croyances que vous aurez besoin de laisser derrière vous afin de vous déployer dans la version de vous prête à éclore ? Lesquelles ?
- Qu'est-ce qui vous a parlé dans ce programme ? Qu'est-ce qui fait que vous souhaitez rejoindre cette aventure ?
- Des questions que vous vous posez ?
- Quelque chose que vous aimeriez ajouter ?