

# 100% Vivante

Si tu veux partager, te retrouver et renouer avec le succès dans ta vie.

En partenariat avec Laurence Bibas pionnière de la Mindfulness, pour réintégrer joie, présence et amour au quotidien. Une communauté de femmes actives pour rebondir après une épreuve de vie, continuer à pratiquer la présence au quotidien.

Des pratiques quotidiennes libres pour plus de présence et de conscience autour d'un thème mensuel dans un groupe engagé et authentique.

## Un abonnement mensuel de 39€

Chaque mois:

- Un live Zoom de partage de 1h30 le 8 de chaque mois à 13h ou 19h au choix (replay sur demande)
- Un thème fort avec enseignement de Laurence et Anouch/ Un bâton de parole géant/ des partages vivants en sous groupe.

Des pratiques à la carte libres:

- Audios dansés/ Audios et vidéos méditation/ Supports d'enseignements.
- Des bonus surprise 100%vivante

👉 Inscrit toi pour le prochain Webinaire [Suis ce lien pour plus d'information](#)

## Anouch MAYAUDON

Gardienne de présence, Anouch fondatrice de la Danse Initiatique®, elle accompagne les femmes à vivre leur corps et leur cœur dans l'amour et la joie.

30 ans d'expérience d'accompagnement en formation et coaching collectif.

Elle s'est formée en Hypnose et PNL au Canada, certifiée coach, suivi de nombreux enseignements en Chamanisme, Psychothérapie, Dialogue Intérieur, Méditation, et Transe danse .

Danseuse de flamenco semi-pro, elle découvre la danse intuitive et se consacre totalement à explorer, sentir avec les danses libératrices.

Elle crée une école de la présence avec la « Danse Initiatique® » et anime des groupes de femmes joyeux pour les guider à oeuvrer et transmettre au monde avec plus de paix .



[www.academie-danse-initiatique.com/](http://www.academie-danse-initiatique.com/)

## Laurence BIBAS

Éclaireuse joyeuse, Laurence Bibas accompagne depuis plus de 20 ans, les femmes et hommes soumis à la pression du quotidien dans un cheminement de conscience.

Elle commence son chemin spirituel en 1994 auprès de maîtres tibétains tout en vivant une vie de famille et professionnelle épanouie comme formatrice à la Qualité de vie en entreprise.

Pionnière de la méditation de pleine conscience en France, elle écrit son premier livre aux éditions Eyrolles, le Manuel de Mindfulness (2012), suivi de deux autres Ne s'attendre à rien, être prêt à tout (2020) et Le grand retour-vers Soi (2024). Depuis, elle transmet avec passion un chemin de conscience authentique et joyeux à travers des accompagnements collectifs (MBSR, MAT, Le CERCLE) et individuels (Mindful coaching).

[www.laurence-bibas.com](http://www.laurence-bibas.com)

### Notre rencontre

Nous sommes Laurence et Anouch, deux femmes qui partageons nos talents complémentaire de Danse Initiatique® et Méditation pleine conscience.

Notre rencontre en 2014 a été un coup de foudre amical qui nous à amené à vivre les épreuves de vie que tant de femmes traversent : cancer, divorce, deuil...

Nous nous sommes accompagnées mutuellement dans un soutien inconditionnel nourri de nos parcours professionnels respectifs et c'est cela que nous souhaitons aujourd'hui proposer aux femmes qui cheminent

Une expérience libératrice puissante et inédite pour devenir **100% vivantes !**