

The background of the entire page is a photograph of a mountain landscape. In the foreground, there are large, rough, light-colored rocks. One rock on the right has a clear, faceted crystal (likely a quartz point) standing upright on it. The middle ground shows a steep, grassy hillside with some small pink flowers. The background is a hazy, blue mountain range under a clear sky.

AG

ALEXANDRA
GOLOVKO

Le

Retour à la source

Programme de coaching somatique individuel

S'en sortir - c'est entrer en soi

Vous avez bâti une vie qui paraît conforme de l'extérieur



Mais quelque chose vous tracasse.

Cela peut se manifester de différentes manières.

Il peut s'agir de signaux que votre corps vous envoie : des crises d'angoisse soudaines, de l'insomnie, ou des manifestations physiques comme l'eczéma, des maladies fréquentes, voire des maladies auto-immunes et d'autres problèmes de santé.

Cela peut aussi se manifester dans les pensées: une hypervigilance à votre environnement, des doutes sur vous-même comme le syndrome de l'imposteur ou le perfectionnisme, le besoin constant de prouver votre valeur, vous poussant à faire des heures supplémentaires.

Ou encore, cela peut se manifester dans vos relations, amoureuses ou familiales. Peut-être avez-vous toujours été présent pour les autres, sans jamais rien recevoir en retour. Ou peut-être avez-vous le sentiment que l'attachement des autres à votre égard est étouffant et que vous ne souhaitez qu'une chose : vous échapper.

Vous avez peut-être même cherché à en comprendre les causes, suivi une thérapie et identifié les schémas sous-jacents. Mais cela n'a pas suffi à les faire disparaître.

C'est parce que ce schéma est ancré dans votre système nerveux, dans votre corps. Prendre conscience du problème est une étape importante. Mais pour le traiter, le corps est le point de départ. C'est l'objectif principal de ce programme, mais il va bien au-delà.



Bonjour, je m'appelle Alexandra Golovko.

Pendant 13 ans, j'ai travaillé au sein de systèmes internationaux, conseillant des gouvernements sur leurs stratégies. Mon univers était structuré et analytique. Mais intérieurement, je naviguais dans les schémas familiaux de ma génération: anxiété, besoin excessif de contrôle, surresponsabilité et volonté de plaire à tout le monde.

Le yoga est d'abord entré dans ma vie comme un refuge. Ce qui avait commencé comme une pratique secondaire est peu à peu devenu une reconquête de mon corps et de mon système nerveux.

L'enseignement du yoga a évolué vers le coaching somatique professionnel – une vocation qui remplit mon cœur de joie et renforce ma confiance en mon intuition, celle-là même qui m'a guidée jusqu'ici.

Pendant des années, en entreprise, j'étais la personne vers qui mes collègues se tournaient naturellement pour y voir plus clair et prendre des décisions importantes. Aujourd'hui, c'est cet espace que je souhaite vous offrir.

Car j'ai appris par expérience que le changement ne vient pas de la compréhension ou de l'intellectualisation du problème. Il naît de la sécurité du système nerveux et de la reconnexion au corps – qui est la porte d'entrée vers votre vérité intérieure.

Je crois que votre corps sait déjà. Le travail consiste à réapprendre à l'écouter.

C'est un honneur de marcher à vos côtés.

Alexandra Golovko
Alexandra Golovko

Aperçu du programme

Qu'est-ce que le « Retour à la source » ?

Un programme de coaching somatique privé de 3 mois pour celles et ceux qui savent que le changement dans leur vie ne peut venir que d'un travail en profondeur, au-delà de la thérapie par la parole. Ce programme vous aide à sortir du piège de l'intellectualisation et à vous reconnecter à l'intelligence profonde de votre corps, de votre système nerveux et de vos schémas conscients, afin que vous puissiez enfin agir avec clarté et confiance en vous. Ce programme est fait pour vous si vous...

- rencontrez des difficultés relationnelles récurrentes, même si vous en connaissez la raison (besoin de plaire, évitement, peur de perdre l'être aimé, etc.)
- avez du mal à gérer vos réactions (colère ou anxiété)
- n'arrivez jamais à vous détendre complètement, même quand vous n'avez rien à faire
- avez déjà suivi une thérapie ou lu des livres sur le sujet, êtes très conscient(e) de vous-même, mais vous vous sentez toujours bloqué(e)

Ce qui est inclus :

- Un plan personnalisé – définissant vos objectifs à 3 mois grâce à un travail sur les archétypes.
- 12 séances hebdomadaires individuelles de coaching somatique (60 min).
- Un suivi entre les séances et l'accès à la messagerie WhatsApp d'Alex (très appréciée des clients – elle permet d'appliquer les pratiques au quotidien).
- L'utilisation d'une large palette d'outils corporels : outils somatiques, coaching intuitif et reprogrammation du conscient.
- Des outils hebdomadaires sélectionnés pour favoriser votre intégration : méditation, respiration, mouvement, yoga nidra, soutien du système nerveux ou autres modalités selon vos besoins spécifiques.
- Accès à des cours et ressources en ligne (nidra et méditations).
- Pas un système rigide – nous avançons à votre rythme et selon le temps nécessaire à votre système nerveux pour intégrer et s'adapter.

Lors de mes séances avec Alex, j'ai appris combien il est précieux de porter son attention sur les sensations physiques qui accompagnent certaines pensées et certains événements. Cela m'a fait prendre conscience de ma tendance à tout analyser mentalement, en oubliant constamment d'écouter mon corps.

Outre le fait que cela m'a permis de m'ouvrir à des émotions et des sentiments dont je n'avais pas conscience à ce moment-là, mes séances avec Alex ont également eu un effet très apaisant. La douceur avec laquelle il guide les méditations et la création d'un espace si sécurisant sont les clés de l'efficacité et du bien-être de cette thérapie.

À quiconque souhaite mieux se connaître, se reconnecter à soi-même et trouver des outils pour améliorer sa vision de la vie, je recommande vivement Alex !

Laure D., Belgique

J'ai suivi le programme "Retour à la source" pendant plus de trois mois. Si j'ai compris certaines choses importantes sur le plan intellectuel dont je n'avais pas conscience, comme le fait de prendre trop de responsabilités envers les autres, le véritable atout a été de mieux écouter mon corps.

Ma confiance en moi pour exprimer mes besoins s'est nettement accrue. Avant le programme, j'évitais les problèmes pour ne pas être confrontée à des conflits.

Je suis désormais plus consciente de moi-même et capable de m'exprimer. Je ne réponds jamais sans avoir d'abord vérifié si la demande me convient.

Joanne I., Kenya

J'ai suivi le programme « Retour à la source » d'Alex, et cela m'a permis de gagner en confiance et d'exprimer plus facilement mes besoins.

Avant de commencer ce programme, j'avais déjà entrepris un cheminement similaire et exploré différentes approches comme la thérapie, le coaching et l'introspection par le yoga. Le programme d'Alex s'est avéré un excellent complément ; il ciblait mon mécanisme de défense spécifique, celui de vouloir plaire à tout prix, et m'a permis d'explorer mon corps en profondeur – une exploration que je ne faisais pas assez souvent, je m'en suis rendu compte.

Arnaud I., Belgique

Travailler avec Alex m'a transformée. J'étais anxieuse, insomniaque et je doutais fortement que les choses puissent changer. Au bout de trois mois, j'étais non seulement plus épanouie dans ma vie, mais je me sentais enfin moi-même. J'ai commencé à poser des limites sans craindre l'impact qu'elles auront, à m'exprimer au travail et à écouter mes véritables besoins. J'ai tissé des liens profonds et significatifs et je me suis détachée de ceux qui ne me faisaient plus de bien, mais auxquels je m'accrochais. C'est difficile à exprimer, mais je me sens enfin moi-même.

Annabel, Suisse

Une transformation en 3 mois



1er mois: Reconnection

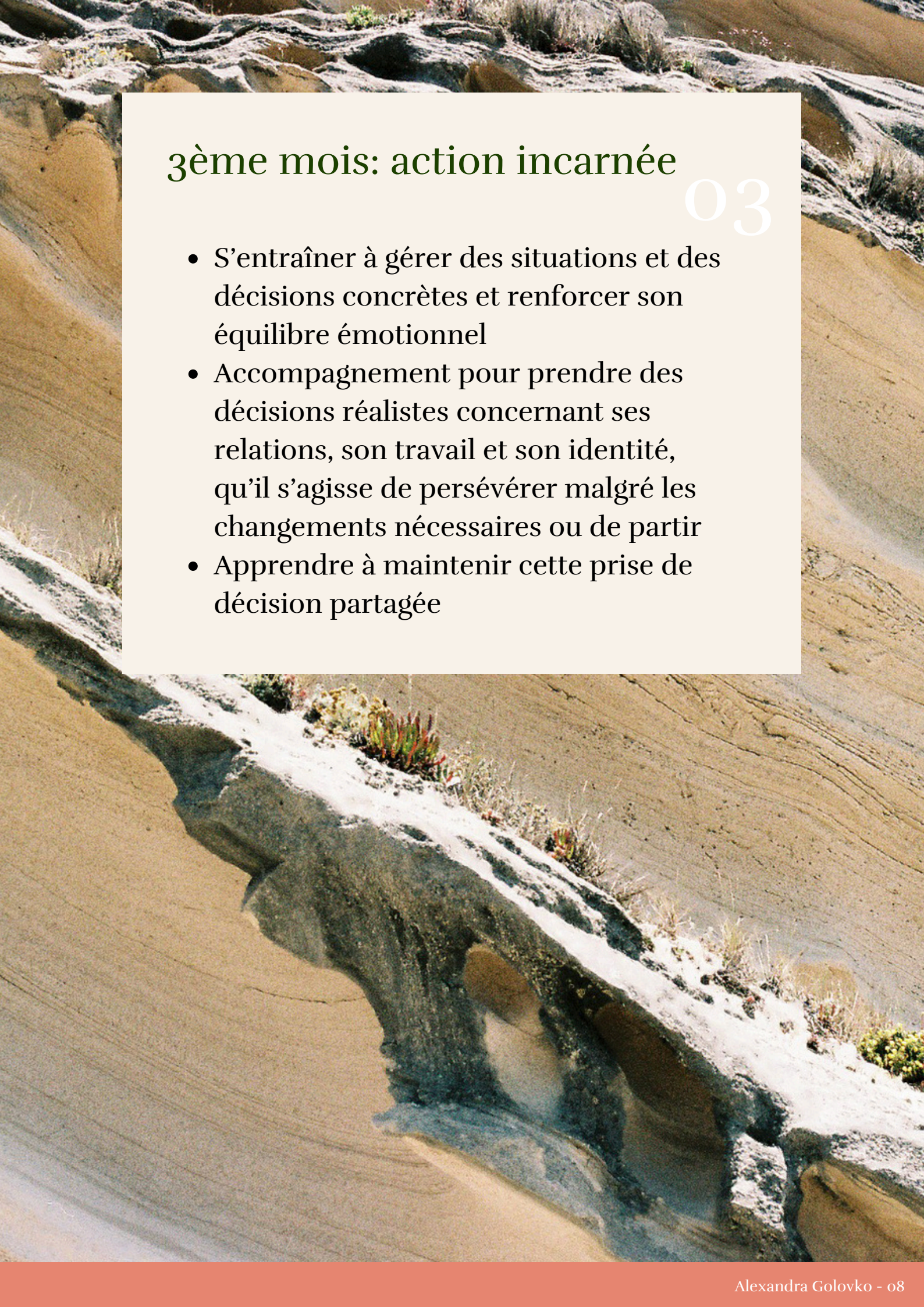
01

- Comprendre le blocage, ses manifestations et ses origines
- Renouer avec son corps et son système nerveux
- Détecter les besoins non satisfaits dans la situation actuelle
- Révéler son véritable moi, actuellement inexploité

2ème mois: Relachement

02

- Décomposer les schémas de défense qui vous bloquent, comme le besoin de plaire à tout le monde, le perfectionnisme ou la peur de la perte.
- Développer la capacité de votre système nerveux à gérer l'incertitude et le changement.
- Apprendre à distinguer la peur et le conditionnement grâce à une véritable intuition.

A photograph of a rocky coastline with a white text box overlay. The background shows a rugged, layered rock formation with some sparse vegetation. The text box is white and contains the title, a large number '03', and a list of three bullet points.

3ème mois: action incarnée

03

- S'entraîner à gérer des situations et des décisions concrètes et renforcer son équilibre émotionnel
- Accompagnement pour prendre des décisions réalistes concernant ses relations, son travail et son identité, qu'il s'agisse de persévérer malgré les changements nécessaires ou de partir
- Apprendre à maintenir cette prise de décision partagée



Investissement

Il existe deux options de paiement :

Option 1

PAYER EN
INTÉGRALITÉ

~~CHF 1700~~

CHF 1300

Option 2

PLAN
DE PAIEMENT

CHF 566

par mois
sur 3 mois

A woman with blonde hair, wearing a white tank top and dark shorts, is sitting in a meditative lotus position on a sandy beach. She has several tattoos on her arms, including palm trees and a skull. She is wearing multiple colorful beaded bracelets on her right wrist and a thin silver chain on her left. The background features a large, dark, craggy rock formation in the ocean under a cloudy sky. The word "FAQ" is overlaid in a large, white, serif font in the center of the image.

FAQ

Est-ce pour moi ?

Cela vous convient si vous vous reconnaissez dans l'une de ces affirmations :

- Vous rencontrez des difficultés récurrentes dans vos relations amoureuses, vous connaissez votre style d'attachement mais vous n'arrivez pas à le modifier.
- Vous êtes victime d'abus, par exemple de la part de membres de votre famille, et vous vous sentez piégé(e) dans cette situation.
- Vous avez du mal à gérer votre réactivité (colère ou anxiété) et vous souhaitez vous en libérer.
- Vous n'arrivez jamais à vous détendre complètement : votre esprit cogite sans cesse, même quand vous n'avez rien à faire.
- Vous avez suivi une thérapie ou lu des livres sur le sujet, vous êtes très conscient(e) de vous-même, cela vous a aidé(e) momentanément, mais le problème est réapparu.
- Vous êtes engagé(e) dans une démarche spirituelle et vous luttez contre des émotions fortes et une réactivité qui semblent vous empêcher d'être pleinement présent(e).

Les séances individuelles sont-elles flexibles ?

Oui, vous pouvez les programmer à un horaire différent chaque semaine. J'utilise Calendly.

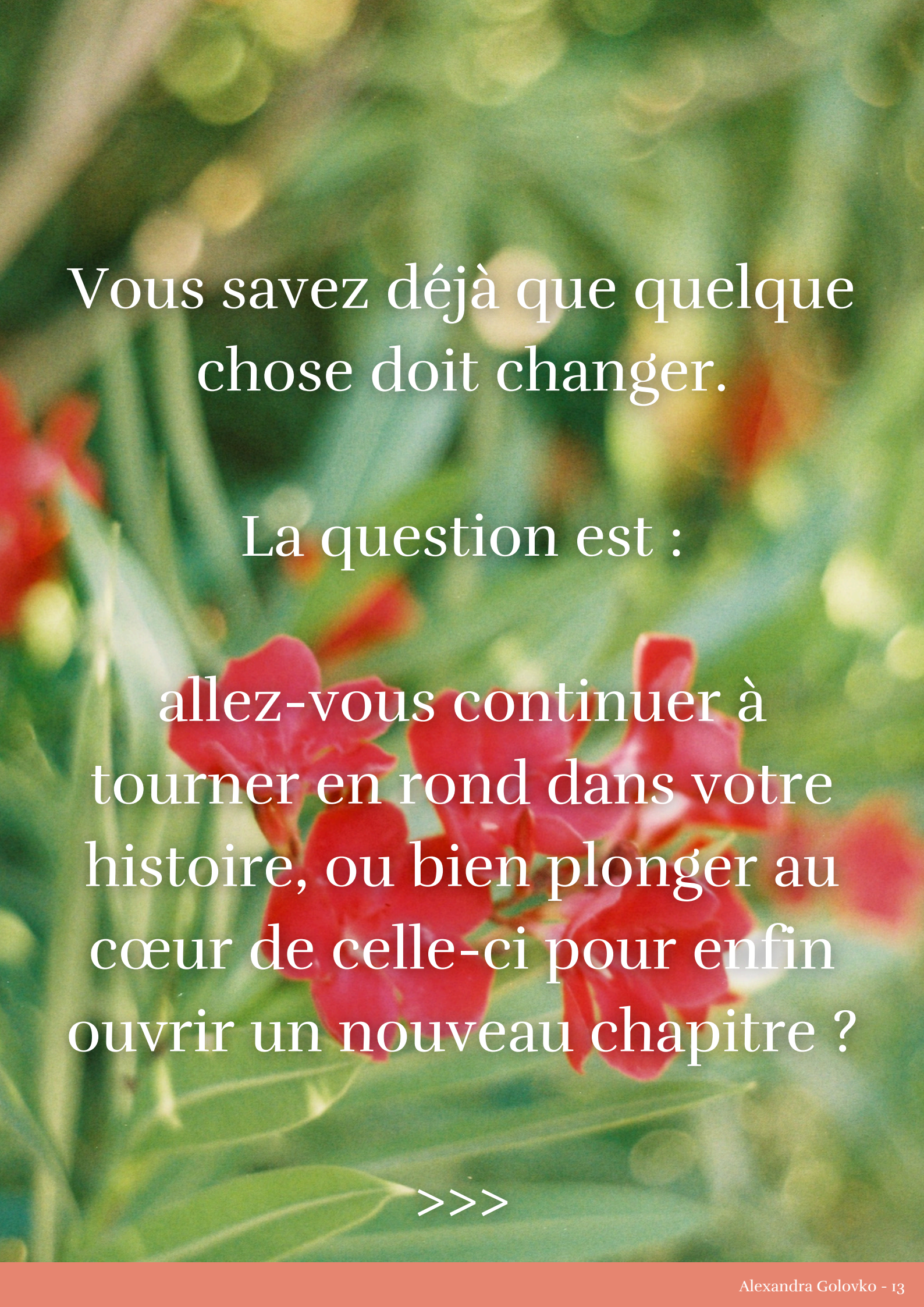
J'ai suivi une thérapie et j'ai lu tous les livres sur le sujet. En quoi est-ce différent ?

La plupart de mes clients comprennent déjà leurs schémas comportementaux intellectuellement. Ils sont très conscients d'eux-mêmes. Et pourtant, il leur manque une pièce du puzzle. Ils savent qu'ils s'oublient constamment. Mais savoir ne suffit pas, il faut aussi être capable d'agir. Car le changement n'est pas seulement cognitif ; il est profondément ancré dans le système nerveux. Ce travail aide votre corps à se sentir suffisamment en sécurité pour :

- accepter l'incertitude et les situations inconfortables afin d'agir avec lucidité
- traiter les émotions refoulées (comme le chagrin, la peur ou la colère)
- se reconnecter à sa vérité intérieure et découvrir son but
- et enfin avancer sans douter constamment

Je ne suis pas sûr(e) d'avoir le temps ou l'énergie pour ça, et si je n'arrive pas à suivre ?
C'est précisément pourquoi cette offre est conçue autour de votre système nerveux, et non selon un programme rigide.

Chaque semaine, nous créons ensemble des exercices réalistes qui s'adaptent à votre situation, même si vous êtes fatigué(e), débordé(e) ou que vous avez beaucoup à faire. Il ne s'agit pas d'en faire plus. Il s'agit d'apprendre à respecter votre énergie et à enfin accorder la même importance à vos besoins qu'à tout le reste dans votre vie.



Vous savez déjà que quelque
chose doit changer.

La question est :

allez-vous continuer à
tourner en rond dans votre
histoire, ou bien plonger au
cœur de celle-ci pour enfin
ouvrir un nouveau chapitre ?

>>>

LE PROCESSUS D'ADMISSION

Voici comment ça fonctionne :

1. Remplissez le formulaire d'admission [ici](#). C'est très simple.
2. Dès réception de votre formulaire, si le coaching semble correspondre à vos attentes, je vous enverrai un e-mail d'invitation à un appel de co-crédation de programme. Cet appel coûte 35\$ (28CHF), mais ce montant sera déduit du coût du programme si nous commençons à travailler ensemble. Cette étape prend généralement moins de 24 heures.
3. Vous aurez l'occasion de poser des questions et de prendre le temps de bien réfléchir à votre décision, si besoin. Aucune pression : vous pouvez toujours décider de ne pas poursuivre si le programme ne vous convient pas.
4. Si vous êtes convaincu(e), le démarrage du programme nécessite le versement de votre premier acompte, qui dépendra du plan de paiement choisi.

À bientôt !

Bien à vous, Alex

[REMP LISSEZ LE FORMULAIRE](#)
[D'ADMISSION ICI >>](#)