Fédia TESTOURI



Je suis Fedia Testouri, titulaire d’un master en droit des affaires, un parcours initialement guidé par une valeur fondamentale : la JUSTICE.

Au fil de mon évolution personnelle et professionnelle, ma passion pour l’humain m’a conduite vers la connaissance de soi, le développement du potentiel humain et la transformation intérieure.

J’ai exploré différentes approches telles que le coaching, la PNL, l’hypnose, l’EMDR, la physique quantique, la médecine traditionnelle chinoise, la bioénergie et la géobiologie.

Aujourd’hui, coach et formatrice, j’accompagne les personnes dans leur évolution et leur épanouissement. Je transmets des connaissances et des outils concrets, avec la volonté de rendre le savoir accessible et directement applicable.

Ma vision de la JUSTICE a évolué : au-delà du cadre juridique, elle est devenue une philosophie de vie, celle de la justice envers soi-même.

Être juste envers soi-même, c’est s’autoriser à se connaître, à apprendre, à évoluer et à révéler pleinement son potentiel.

Mon ambition est d'aider chacun à trouver sa propre justesse intérieure et à vivre son expérience humaine avec conscience, responsabilité et émerveillement.

Mon fil conducteur n’a jamais changé : la JUSTICE. Seule sa destination a évolué. Aujourd’hui, elle commence par soi.

Fedia TESTOURI
Téléphone : +216 24 184 769

Le souffle de votre potentiel

Énergie vitale : rechargez votre corps, apaisez votre esprit, révélez votre potentiel

Le souffle

Une ressource simple, toujours disponible

Recharger le corps

- Une respiration **lente et profonde**, qui part du ventre
- Quelques minutes pour ressentir un **regain d'énergie**
- Bouger, s'étirer, s'hydrater, respecter son sommeil

Apaiser l'esprit

- **Ralentir l'expiration** pour calmer le flot des pensées
- Observer l'air qui entre et qui sort : un instant de **présence**
- Moins d'urgence, des réponses plus choisies

Révéler son potentiel

- **Concentration, créativité** et confiance en soi
- Une énergie libérée des tensions inutiles
- Au service de l'essentiel : **projets, relations, valeurs**

Vos rendez-vous avec vous-même

Au réveil
Trois respirations conscientes

Entre deux réunions
Une courte pause respiratoire

Avant de dormir
Quelques minutes de souffle lent

Ni matériel ni compétence particulière : seulement de la régularité. Ces petits rendez-vous transforment peu à peu notre manière de vivre et de travailler.

En résumé

- Le **souffle** est une ressource simple, toujours disponible.
- Respirer lentement **recharge le corps**.
- Ralentir l'expiration **apaise l'esprit**.
- Un corps reposé et un esprit clair **libèrent le potentiel**.
- La **régularité** compte : de courts rendez-vous quotidiens.

Prendre soin de son énergie vitale n'est pas un luxe : c'est le premier pas pour devenir acteur de son bien-être et de sa réussite.