



Enfants **Adultes**

*Tarifs uniques hors abonnements et contrats
Une séance d'essai peut faire l'objet d'une réduction*

2019 : une année pour Harmoniser, Équilibrer, Conscientiser

➔ Prendre soin de votre Santé émotionnel et physique

n'est PAS une option !

« Le Coaching E-Motion » : Retrouver toute votre vitalité

Ces séances vous aident à explorer les blocages que vous vivez, tout comme la nutrition. Dans un espace confidentiel, vous êtes amené à partager ce qui vous tracasse, comme vous le feriez avec une âme sœur. Sans aucun jugement, je vous reflèterai ce que j'entends et vois pour mieux vous permettre de conscientiser la situation et également la voir sous un autre angle. Souvent, les rires font partie de nos voyages d'exploration à travers vos habitudes, vos valeurs, votre alimentation, etc. Beaucoup de mes clients repartent plus légers et avec la solution qu'ils cherchaient depuis très longtemps. Ma force est de rendre mes clients très vite indépendants. Ils se disent revitalisés et plein d'énergie !

Durée

90 min

Prix

85 €
95 CHC

« Le Coaching-Thérapie » : La solution à portée de mains

Cette séance vous profite à 2 niveaux à la fois: l'exploration et la mise en place directe de solutions. Si vous aimez aller tout de suite de l'avant, cette formule est pour vous ! Les outils thérapeutiques utilisés sont nombreux et variés. Je les adapte en fonction de vos projets. Cela peut être des techniques de PNL (programmation neuro-linguistique), ou des pratiques de protocoles EFT faites sur mesure (Emotional freedom techniques), des techniques de Mindfulness, etc.

Durée

90 min

Prix

85 €
95 CHC

« Le Coaching sportif » : Remise en mouvement et en formes

Vous sortez d'une période de soins médicaux, ou d'une période sans aucune activité physique ? L'idée de vous présenter dans un club vous freine ? Commencez par des exercices personnalisés. Vous augmenterez votre musculature et votre confiance en vous. Ensemble, voyons comment entraîner vos chaînes musculaires, et à quel rythme. Et HOP on s'y met ensemble! Je suis moi-même passée par une période de non-activité suite à des traitements médicaux assez lourds. Je connais ces sensations de découragement, j'ai appris à y faire face par le passé. Je vous comprends. Vous apprendrez à respirer correctement pendant les exercices et en vous amusant !

Durée

60 min

Prix

55 €
62 CHC

« Le Coaching pour Enfants » : Conscientiser les concepts de base

Cet accompagnement a pour but de trouver le profil d'apprentissage et de l'adapter avec la méthodologie adéquate pour entrer en actions et apprendre plus rapidement. Tout le monde n'apprend pas, ni ne se concentre de la même manière ! Ce coaching traite également les émotions et la communication. Apprendre à communiquer plus facilement, gérer les émotions de base, et comprendre qui on est. Offrez cet accompagnement à votre enfant, ce sont des concepts de base pour bien grandir.

Durée

60 min

Prix

62 €
69 CHC