

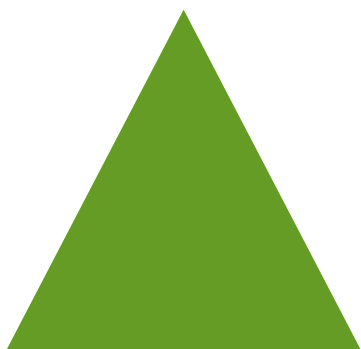
COACHING BIEN-ETRE / NATURE

Je vous propose un accompagnement entre développement personnel et éducation à l'environnement.
Le programme sera construit avec vous selon votre problématique.

Identifier les blocages, revenir à soi et envisager demain en toute sérénité

SOMMEIL

réparateur



ALIMENTATION

saine et équilibrée

ACTIVITÉS

régulières

2 modules au choix

En visio et/ou en présentiel

Module "Défi"

soit 5 à 9 rendez-vous sur 1 mois 1/2

à partir de 288 €

Module "Soutien"

soit 10 à 15 rendez-vous sur 3 mois 1/2

Sorties nature personnalisées possibles

à partir de 528 €

En **BONUS**, au fil du temps

Informations naturalistes au rythme des saisons
Résumés documentés sur les évolutions homme / nature
Recettes et astuces écolos, détente ou plantes utiles

A LA DEMANDE

Sorties natures personnalisées dans le Morvan ou chez vous !

**Trouver un équilibre au quotidien et réinvestir son lieu de vie
pour reprendre son bien-être en main.**

Déroulement d'un coaching bien-être

Public concerné: Adultes souhaitant réinvestir leur quotidien

Constat / 1er échange téléphonique informel
Envoi d'un questionnaire à compléter avant le 1er rendez-vous

1er entretien 1h30 : ETAT DES LIEUX et PISTES DE PROGRESSION
Envoi d'un compte rendu détaillé en fin de séance
72 €

Fin du coaching

1er mois : REVENIR A SOI...UNE QUESTION DE CHOIX !
1 à 2 rendez-vous convenus par semaine + carnet personnalisé à compléter
48 € par entretien

BILAN 1h30 : PROGRESSION REALISEE
Envoi d'un compte-rendu détaillé
72 €

Fin du coaching

2ème mois: ANCRER LE CHANGEMENT
3 rendez-vous sur le mois
+ carnet personnalisé à compléter
48 € par entretien

3ème mois: PRENDRE CONSCIENCE DES AVANCEES ET POURSUIVRE EN AUTONOMIE
2 rendez-vous sur le mois + carnet personnalisé à compléter
48 € par entretien

BILAN 1h30 : PROGRESSION REALISEE
Envoi d'un compte-rendu détaillé
72 €

Suivi du coaching à 1 mois et à 3 mois
2 rendez-vous offerts

Module "Défi"

Module "Soutien"

flash code vers le site internet

