



# Pack Bien-Etre & Serenite

RETROUVEZ L'EQUILIBRE ET LA PAIX INTERIEURE

## 390 EUR

6 seances de 60 min | Coaching visio

### POUR QUI ?

Pour les personnes stressees, epuisees ou en quete d'equilibre vie pro/perso. Coaching 100% en ligne.

### PROGRAMME DETAILLE

- S1 — Bilan & identification des sources de stress (Roue de la vie)
- S2 — Techniques de respiration et ancrage immediat (coherence cardiaque)
- S3 — Construction d'une routine bien-etre matin/soir personnalisee
- S4 — Gestion des emotions et des pensees parasites (ACT)
- S5 — Equilibre vie pro/perso : poser des limites saines
- S6 — Ancrage des acquis et plan d'action long terme

### CE QUI EST INCLUS

- \* 6 seances individuelles de 60 min (visioconference)
- \* Appel decouverte gratuit de 20 min
- \* Exercices pratiques personnalises entre chaque seance
- \* Guide bien-etre personnalise PDF (offert)
- \* Ressources exclusives : meditations audio, fiches outils
- \* Suivi par email entre les seances

**BONUS : Guide bien-etre personnalise PDF avec vos rituels et outils cles**

### APPEL DECOUVERTE GRATUIT — 20 MIN

Echangeons 20 minutes pour faire connaissance et voir si le coaching vous convient. Sans engagement, en visio.

renaud.altmeyer@gmail.com | 06 67 64 19 50 | naissens-coaching.fr