



Pack Liberation & Reconstruction

GUERISSEZ VOS BLESSURES, REECRIVEZ VOTRE HISTOIRE

750 EUR

10 séances de 75 min | Coaching visio | Approche EDEC

POUR QUI ?

Pour les personnes ayant vécu des blessures émotionnelles profondes : ruptures, deuils, chocs. Approche EDEC certifiée. Coaching 100% en ligne.

PROGRAMME DETAILLE

- S1 — Bilan approfondi : comprendre votre histoire et vos blessures
- S2 — Stabilisation : créer la sécurité intérieure (ancrage somatique)
- S3 — Psychoéducation sur le trauma et la fenêtre de tolérance
- S4 — Première approche douce du souvenir (pendulation)
- S5 — Travail sur les émotions bloquées (TIPI, scan corporel)
- S6 — Travail sur la honte et la culpabilité (auto-compassion)
- S7 — Rituel de clôture du chapitre (lettre de libération)
- S8 — Archéologie des ressources et reparentage symbolique
- S9 — Nouveau récit de vie et valeurs post-traumatiques
- S10 — Projection, autonomisation et plan 12 mois

CE QUI EST INCLUS

- * 10 séances individuelles de 75 min (visioconférence)
- * Appel découverte approfondi gratuit de 20 min
- * Approche certifiée EDEC Paradox School
- * Exercices de libération émotionnelle personnalisés
- * Ressources exclusives : audios de relaxation, fiches de travail
- * Protocole de reconstruction identitaire sur-mesure
- * Suivi personnalisé par email entre les séances

BONUS : Audio de relaxation profonde personnalisée offert



Pack Liberation & Reconstruction

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](tel:0667641950) | naissens-coaching.fr