



Forfait « Minceur » : 8 séances

« Créer une dynamique Minceur en favorisant un réglage harmonieux et naturel entre votre corps et votre esprit »

Attaquer un traitement Minceur en négligeant la résistance de l'inconscient conduit souvent à des conflits intérieurs. Le coaching harmonise les 2 niveaux de conscience simultanément, et minimise les efforts inutiles. Il intègre le plaisir comme un facteur clé à l'adoption de comportements gagnants...car seul le plaisir est accepté par l'organisme à long terme !

Ces **8 séances de coaching** vous permettront de :

- ♣ Découvrir qui vous êtes vraiment en prenant pleinement conscience de vos valeurs profondes parfois enfouies au fond de vous-même
- ♣ Comprendre ce que la Minceur veut dire pour vous
- ♣ Comprendre la confiance que vous avez en vous, l'image que vous avez de vous
- ♣ Construire une image positive de vous-même basée sur votre potentiel, dynamisez votre confiance envers vous-même et autrui
- ♣ Adopter des attitudes gagnantes immédiates et à long terme pour atteindre votre objectif
- ♣ Apprendre à vivre le présent « ici et maintenant » en profitant de ce qui vous entoure, en vous décontractant
- ♣ Apprendre à regarder, écouter, entendre votre environnement
- ♣ Apprendre à vous regarder et à vous féliciter pour chaque petit succès
- ♣ Apprendre à ressentir l'énergie de vie qui circule dans votre corps, les changements en cours, les bienfaits opérés
- ♣ Découvrir vos talents et les exploiter pour changer des choses dans votre vie
- ♣ Expérimenter de nouveaux chemins dans votre vie
- ♣ Apprendre à lâcher prise

Chaque séance de coaching se déroule en face à face pendant 1H30.
Une déontologie stricte appliquée au coaching vous assure une parfaite confidentialité des échanges.