

Programme de Coaching holistique particuliers

Vous vous sentez concerné(e)s par l'une ou l'ensemble de ces thématiques ?

ou encore

- vous vous sentez à un tournant de vie,
- vous souhaitez redonner du sens à votre vie,
- vous sentir à votre place, mieux vous affirmer,
- réaliser un rêve qui vous tient à coeur ...

Je vous propose un programme original d'accompagnement personnalisé.

Un programme complet que j'adapte aux besoins personnels de chacune et chacun.

J'y inclus mes pratiques aussi bien de **coaching classique**, d'**hypnose ericksonienne**, de **gestion et libération émotionnelle (EFT)**, également des techniques de mieux-être au quotidien, notamment par du **slow yoga** (restorative yoga et yoga nidra) et autre ...

Je vous propose au préalable :

- 1ère étape : Dans un premier temps un appel offert de 20mn qui nous permettra de faire connaissance, de clarifier vos besoins, et vérifier qu'ils entrent dans le champ du coaching.
- 2ème étape : Puis une première séance d'1h à 1h15 afin de faire un point sur votre situation, d'explorer vos attentes, vos objectifs et de vérifier que le coaching est adapté à ce que vous souhaitez. Cette séance est *sans engagement ultérieur*.

Si cette première séance correspond à ce que vous cherchez, nous pourrons ensuite procéder à la signature de votre contrat personnel de coaching pour votre programme de coaching holistique personnalisé de 10 séances.

Détails :

- 10 séances individuelles de 1h30 en visio par Zoom
- Durée : 6 mois (1 séance toutes les deux semaines m1, m2, m3, m4, puis 1 séance par mois m5 et m6)
- Suivi et soutien entre chaque séance

** Au fil de l'accompagnement, certaines séances pourront éventuellement avoir lieu en présentiel à Paris, à Toulouse, en cabinet, en lieu public ou en marchant en pleine nature.*

Ce programme est-il pour vous ?

Oui, si :

- vous avez vraiment envie que quelque chose change, envie de sortir de votre "bug",
- vous souhaitez enfin mettre en action ces projets qui tournent dans votre tête depuis trop longtemps,
- vous êtes décidé-e à aller explorer et dépasser vos peurs,
- vous êtes décidé à ne pas passer à côté de vous-même,
- vous êtes décidé à vous engager avec vous-même, à vous réaliser,
- bref de prendre enfin soin de vous ...

Plus d'informations :

contact : melanie.portetledoze@gmail.com