



ACCOMPAGNEMENT
INDIVIDUEL
"SE CONNECTER A SOI"

POUR LES PARTICULIERS

Accompagnement individuel "Se connecter à Soi"

Praticienne en kinésiologie appliqué, je me base sur les informations que me donne votre corps pour vous aider à trouver la solution à ce qui vous trouble, vous empêche, vous bloque et à retrouver votre liberté de décider et d'exprimer pleinement votre potentiel.

Lors de la première séance, nous démarrons par un échange et nous posons ensemble un ou plusieurs objectifs.

Ensuite, l'accompagnement se réalise de façon organique. En fonction de vos besoins, je vous propose des pratiques que j'ai expérimenté et que je continue d'explorer depuis plus de 10 ans : l'écoute et la présence de coeur à coeur, les outils du coaching, le Hatha Yoga, le Yoga Nidra, la méditation de pleine conscience, la communication consciente et NonViolente et d'autres outils de la kinésiologie.

L'accompagnement se réalise à votre rythme. L'accent est mis sur la connaissance par l'expérience. La finalité est l'éclosion concrète et mesurable de vos ressources et comportements au quotidien.

Le cycle se réalise en moyenne en 6 à 8 séances de 1h30 en individuel et si besoin quelques séances complémentaires en fonction du/des objectifs ciblés.

Tarif par séance de 1h30 : 70 euros

Lieu : Cenon/Floirac (33)

Se connecter à Soi c'est se connecter à votre corps physique, émotionnel, mental et énergétique. C'est prendre soin de soi. C'est se rencontrer pour mieux rencontrer l'autre et le vivant. C'est aller vers une pleine éclosion de soi !

