

Diététicienne Nutritionniste  
Formatrice & Sophrologue  
certifiée

CHARLOTTE  
JOHNSON

06-89-32-84-57

# PROGRAMME

## "MA PAUSE SEREINE"

6 SÉANCES EN VISIO POUR

AMÉLIORER SON BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL ET LA  
GESTION DES EMOTIONS, DU STRESS AU QUOTIDIEN  
GRÂCE À LA PRATIQUE RÉGULIÈRE DE LA  
SOPHROLOGIE

DEVELOPPER UNE  
MEILLEURE  
GESTION DES  
EMOTIONS

RENFORCER LA  
CONFIANCE ET  
SOI ET LA  
CONCENTRATION

RÉDUIRE LES TENSIONS  
PHYSIQUES ET MENTALES

SERENITÉ AU QUOTIDIEN

APAISEMENT  
MENTALE

GESTION  
DU  
STRESS

QUAND?  
LE LUNDI  
20H30

Démarrage du programme  
lundi 30/09

UN PARCOURS COMPLET EN 6 SÉANCES, EN VISIOCONFÉRENCE, POUR DÉCOUVRIR COMMENT LA  
SOPHROLOGIE PEUT VOUS DOTER D'OUTILS CONCRETS ET EFFICACES, VOUS PERMETTANT D'AGIR  
DURABLEMENT SUR VOTRE BIEN-ÊTRE."

POUR TOUT COMPLÉMENT D'INFORMATION : CHARLOTTE 06-89-32-84-57

# PROGRAMME

## "MA PAUSE SEREINE"

### PROGRAMME COMPLET DE GESTION DES ÉMOTIONS, DU STRESS ET DE L'ESTIME DE SOI

CE PROGRAMME UNIQUE VOUS OFFRE UN ACCOMPAGNEMENT GLOBAL POUR TRANSFORMER VOS ÉMOTIONS EN RESSOURCES POSITIVES, MIEUX GÉRER LE STRESS ET RENFORCER DURABLEMENT VOTRE ESTIME DE SOI.

GRÂCE À DES TECHNIQUES DE SOPHROLOGIE, DE RESPIRATION ET DE VISUALISATION, VOUS APPRENDREZ À TROUVER UN ÉQUILIBRE INTÉRIEUR ET À CULTIVER UNE CONFIANCE SOLIDE.

#### LES POINTS CLÉS DU PROGRAMME :

6 SÉANCES PROGRESSIVES EN VISIO POUR UNE APPROCHE COMPLÈTE ET PERSONNALISÉE.

- TECHNIQUES DE RELAXATION DYNAMIQUE, DE RESPIRATION ET DE VISUALISATION POUR APAISER LE MENTAL ET LE CORPS.
- DES EXERCICES PRATIQUES POUR MIEUX COMPRENDRE ET TRANSFORMER VOS ÉMOTIONS.
- DÉVELOPPEMENT DE L'ESTIME DE SOI ET DE LA CONFIANCE À TRAVERS DES OUTILS SIMPLES ET CONCRETS.
- ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE POUR INTÉGRER LES PRATIQUES DANS VOTRE QUOTIDIEN ET CONTINUER EN AUTONOMIE.

#### POURQUOI CE PROGRAMME EST FAIT POUR VOUS :

IMAGINEZ-VOUS CAPABLE DE GÉRER VOS ÉMOTIONS AVEC SÉRÉNITÉ MÊME DANS LES MOMENTS LES PLUS STRESSANTS.

GRÂCE À CE PROGRAMME, VOUS APPRENDREZ À TRANSFORMER LES SITUATIONS DIFFICILES EN OPPORTUNITÉS DE CROISSANCE PERSONNELLE.

VOUS RENFORCEREZ VOTRE CONFIANCE POUR OSER PRENDRE DES DÉCISIONS IMPORTANTES ET VOUS AFFIRMER AVEC AISANCE, QUE CE SOIT DANS VOTRE VIE PERSONNELLE OU PROFESSIONNELLE.

Diététicienne Nutritionniste  
Formatrice & Sophrologue  
certifiée

CHARLOTTE  
JOHNSON

06.89.32.84.57

# PROGRAMME MA PAUSE SEREINE

LA SOPHROLOGIE, AU CŒUR DE CE PROGRAMME, VOUS APPORTERA DES OUTILS CONCRETS POUR ATTEINDRE UN ÉTAT DE RELAXATION PROFONDE, ÉQUILIBRER VOS ÉMOTIONS ET AMÉLIORER VOTRE CONCENTRATION.

EN PRATIQUANT RÉGULIÈREMENT, VOUS RENFORCEREZ VOTRE BIEN-ÊTRE GLOBAL, TOUT EN DÉVELOPPANT UNE MEILLEURE GESTION DU STRESS ET UNE PLUS GRANDE SÉRÉNITÉ INTÉRIEURE.

VOUS DÉCOUVRIREZ DES TECHNIQUES SIMPLES ET PRATIQUES QUE VOUS POURREZ UTILISER CHAQUE JOUR POUR RESTER SEREIN, MAÎTRE DE VOS ÉMOTIONS, ET PRÊT À RELEVER TOUS LES DÉFIS.

## INFORMATIONS PRATIQUES :

**FORMAT** : 6 SÉANCES D'UNE HEURE, EN VISIOCONFÉRENCE (ZOOM).

**HORAIRES** : LES SÉANCES SE DÉROULENT EN VISIOCONFÉRENCE LE SOIR, VOUS OFFRANT UN MOMENT DE BIEN-ÊTRE ADAPTÉ À VOTRE EMPLOI DU TEMPS, DIRECTEMENT DEPUIS CHEZ VOUS.

LE LUNDI SOIR À 20H30.

**TARIF** : 70€ LES 6 SÉANCES, 15€ SÉANCE À LA CARTE.

LE PACK DE 6 SÉANCES À 70€ EST IDÉAL POUR CEUX QUI RECHERCHENT UNE SOLUTION PLUS ACCESSIBLE QU'UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL, TOUT EN BÉNÉFICIANT DE LA PRATICITÉ DES SÉANCES EN VISIO ET DE L'ÉNERGIE D'UN GROUPE POUR AVANCER ENSEMBLE VERS LEURS OBJECTIFS DE BIEN-ÊTRE.

"LE RÈGLEMENT PEUT S'EFFECTUER VIA PAYPAL OU PAR VIREMENT BANCAIRE, OU AUX CABINETS (ESPÈCE, CHÈQUE OU CB).

LE PAIEMENT EST REQUIS AVANT LE DEMARRAGE DU PROGRAMME "MAPAUSESEREINE" POUR CONFIRMER ET GARANTIR VOTRE INSCRIPTION AU PROGRAMME.

**CE DOCUMENT ET PROGRAMME EST PROTÉGÉ PAR DES DROITS D'AUTEUR. TOUTE REPRODUCTION, DIFFUSION OU UTILISATION SANS AUTORISATION PRÉALABLE EST STRICTEMENT INTERDITE.**

Séance individuel au cabinet : 60€

Diététicienne Nutritionniste  
Formatrice & Sophrologue  
certifiée

CHARLOTTE  
JOHNSON

06-89-32-84-57

# PROGRAMME

## "MA PAUSE SEREINE"

PLANNING SESSION 1

2 CRÉNEAUX POSSIBLE

SÉANCE 1 :

LUNDI 30 SEPTEMBRE

LUNDI 07 OCTOBRE

SÉANCE 2 :

LUNDI 14 OCTOBRE

LUNDI 21 OCTOBRE

SÉANCE 3 :

LUNDI 28 OCTOBRE

LUNDI 04 NOVEMBRE

SÉANCE 4 :

MARDI 12 NOVEMBRE

LUNDI 18 NOVEMBRE

SÉANCE 5 :

LUNDI 25 NOVEMBRE

LUNDI 02 DECEMBRE

SÉANCE 6 :

LUNDI 09 DECEMBRE

LUNDI 16 DECEMBRE

À 20H30

(MAX 1H)

**PLACES LIMITÉES POUR GARANTIR UN SUIVI OPTIMAL.**

**INSCRIPTION : 06-89-32-84-57**

**CHARLOTTE JOHNSON**

**JOHNSONCHARLOTTE SOPHROLOGUE@GMAIL.COM**

**RÉSERVEZ VOTRE PLACE DÈS À PRÉSENT**