

Bye bye stress !



Avec le programme de 6 semaines de FITNESS MENTAL de la Positive Intelligence



- ✓ Bye bye stress et pression psychologique
- ✓ Apprenez à récupérer de la fatigue 7 j / 7
- ✓ Réaffirmez votre confiance en vous et en les autres

Attention

Relaxation

VOS BIENFAITS

Vous souhaitez :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Booster votre performance en menant une vie heureuse✓ Équilibrer votre vie pro et votre vie perso✓ Vous libérer de la culpabilité de prendre du temps pour vous✓ Gérer votre stress, apprendre à vivre vos émotions, toutes, même les plus intenses✓ Vivre des relations fluides et agréables avec votre entourage | <ul style="list-style-type: none">✓ Gérer la fatigue liée à la charge de travail✓ Vous sentir reconnu et valorisé✓ Arrêtez de procrastiner✓ Mener une vie saine✓ Vous libérer de l'anxiété, des pensées négatives✓ Davantage explorer vos envies, atteindre votre plein potentiel✓ Et bien d'autres choses encore... |
|--|--|

Gestion des impulsions face au stress

Bienveillance

POUR QUI ?

...

Ce programme est fait pour vous si...

- ✓ Vous êtes adulte, ou ados à partir de 17 ans,
- ✓ Vous souhaitez vous fixer des objectifs concrets et goûter aux fruits de votre pratique,
- ✓ Vous êtes motivé et recherchez une méthode d'accompagnement **simple, efficace et durable**,
- ✓ Vous parlez anglais (les vidéos hebdomadaires sont en anglais et mon coaching en français)

Et si...

...

- ✓ Vous présentez une dyslexie, avez un fonctionnement TDAH, ou HP ou avez des enfants, élèves ou personnes de votre entourage avec ces fonctionnements et y êtes sensibilisé...
→ ... alors, ce programme est d'autant plus adapté à vos besoins.

Concentration

Confiance



Comment cette offre personnalisée répond à vos besoins



Un programme complet
de 6 semaines



1 séance d'enseignement d'1 heure
hebdomadaire (le week-end)
EN ANGLAIS



1 séance d'1 heure de coaching
Hebdomadaire, en mini groupe, par zoom,
+ soutien quotidien
EN FRANCAIS



Vous pratiquerez 15 minutes / jour

- ✓ réparties par séquence de 2 minutes,
- ✓ sur l'application pour smartphone, en anglais

sans cet engagement, ne vous inscrivez pas.



8 chapitres du livre
« Positive Intelligence »
A lire ou écouter en audio à votre rythme
(version pdf et livre audio fournis)

Vous pouvez participer
d'où vous voulez :
c'est par zoom !



Au-delà des 6 semaines, je vous accompagne à
POUR SUIVRE LE COACHING
En ayant accès à l'application pendant 1 an

Logistique du prochain programme

- ▶ Présentation découverte offerte du programme par zoom **les jeudis à 18h30** (me contacter pour une autre date)
Pour vous inscrire : contact@etreenmeditation.com
- ▶ Pour un début de programme : **le samedi**
- ▶ Date limite d'inscription : **le mercredi qui précède le début du programme**
- ▶ Détails logistiques envoyés à votre inscription
- ▶ Sessions hebdomadaires par zoom : **le lundi, horaire à choisir avec vous, en journée ou soirée**
- ▶ Durée des sessions hebdomadaires par zoom : **1 heure**

Pour vous inscrire

Vous pouvez me contacter directement



Anne Bérard
contact@etreenmeditation.com
www.etreenmeditation.com

FR + 33 6 19 75 70 83 CH + 41 76 423 36 76

