

Cultivez votre santé et bien-être

AVEC LE PROGRAMME DE COACHING CHOPRA

ÉPANOUISSEZ-VOUS EN ÉTANT VOUS-MÊME !

Loin d'être une approche généralisatrice, la méthode de coaching Chopra considère que chaque personne est unique et qu'elle mérite de s'épanouir en étant elle-même.

Ce coaching s'appuie sur les fondements de l'Ayurvéda et de la méditation et tire parti des dernières avancées en neurosciences, en psychologie positive et en coaching de vie.

En étant vous-même, vous devenez le créateur ou la créatrice de votre vie !

PRENEZ EN MAINS VOTRE VIE !

Ce programme s'adresse à celles et ceux qui aspirent au bien-être, à transformer leur vie, à vivre de manière plus authentique, à aller de l'avant, à dépasser les défis et à surmonter les obstacles.

ELODIE WINDELS

COACH BIEN-ÊTRE
CERTIFIÉE CHOPRA

ENSEIGNANTE EN
AYURVÉDA ET MÉDITATION

PROFESSEURE CERTIFIÉE
DE HATHA YOGA

LE CONTENU DU PROGRAMME

Le programme comprend 10 séances individuelles d'1 h 00 articulées autour des thématiques suivantes :

- Mission
- Intention
- Sens
- Ombre
- Intégration

LES BIENFAITS DU PROGRAMME

Le Programme permet de s'épanouir en étant soi-même.

En mettant en œuvre vos apprentissages, vous serez capables :

- de réduire le stress
- de mieux gérer vos émotions
- de prendre de meilleures décisions
- de vous accomplir
- de mieux vivre sur tous les plans: physique, énergétique, mental, émotionnel, intellectuel, cognitif et spirituel

POUR EN SAVOIR PLUS

ELOWINDCOACHING.COM

ELODIE.WINDELS@GMAIL.COM

