



COACHING & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Groupe minimum de 10 personnes

Être heureux est un choix : avec nos pensées, nous choisissons notre réalité ; avec nos actions, nous choisissons notre destin.

L'approche que je vous présente est fondée sur 3 piliers : le mental, le corps et l'alimentation.

Créée pour une clientèle qui veut apprendre à se faire du bien en simplicité et en autonomie, mon approche est concrète et facile à mettre en pratique en entreprise comme dans la vie privée.