

Et si on profitait de l'été pour se faire une petite remise en forme ?

Et si on prenait le temps pour vraiment prendre soin de son corps et de son esprit !

Une sorte de mise à jour positive :-) Histoire de se regarder dans le miroir et se sentir fier, fière d'être qui nous sommes ! S'accepter et aimer l'enveloppe charnelle qui nous accueille depuis toujours. Se sentir belle ou beau ;-) Se sentir léger, légère ! Se sentir juste bien.

Reprendre de bonnes habitudes quotidiennes et re-tisser des liens avec soi-même :-)

Je vous propose mon programme **21 jours minceur** !

21 jours... C'est juste le temps qu'il faut pour se re-programmer à de bonnes habitudes

21 jours parce que chaque jour compte

21 jours pour se motiver en groupe

21 jours pour se mettre au défi de ...

Et si ça marche, j'y gagne quoi ? Des habitudes plus saines.

Je vous propose mon programme 21 jours minceur !

-> Grâce aux outils de coaching, de la PNL et de l'hypnose ... qui sont ultra efficaces !!!

C'est quoi ?



plus de 3 heures de méditations /ateliers en live (+ ou -1h30/sem) afin de partager, échanger, faire le point sur vos progrès.



3 dimanches (les 11, 18 et 25 juillet 2021) de 10h30 à 12h (en visioconférence sur Zoom)



1 rendez-vous en fin de parcours pour échanger et faire le point (date à déterminer avec le groupe)



Des fiches pratiques pour vous aider à atteindre votre objectif ! Une méditation quotidienne à écouter... légèrement hypnotique :-) Du plaisir à se reconnecter à soi !!



Se sentir soutenu dans le groupe, rester motivé(e) et mettre en place de belles habitudes :-)

Prix ? 60 € (~~120€~~ avec une réduction de **50%** soutien Covid)

Bonus : 10% de réduction pour une séance d'hypnose ou de coaching personnalisé, un accompagnement sur mesure pour vous permettre d'atteindre votre objectif. (Anneau gastrique virtuel, stress, grignotage, ...)

21 jours minceur c'est...

Eléonore Ramaekers

Coach en développement personnel (coaching mental), praticienne en hypnose, praticienne en psychologie de l'énergie

Visitez mon site pour plus d'informations :

<https://www.eleonore-ramaekers.be>

À prendre pour soi coaching/ Eléonore Ramaekers

Coach de vie/ Praticienne en Hypnose/ Praticienne en psychologie de l'énergie

0495/65.26.81

Réservez votre place dès maintenant ! Ça commence bientôt :-)



21 Jours minceur
[HTTPS://ELEONORE-RAMAEKERS.BE](https://eleonore-ramaekers.be)

PROJET **3 ATELIERS DE COACHING**
3 MÉDITATIONS

DATE **11, 18, 25 JUILLET** | **À PRENDRE POUR SOI COACHING**