



La rentrée pointe le bout de son nez !

Va falloir reprendre de bonnes habitudes... Ecole, devoirs, structure, activités extra-scolaires, stress, ... C'était bien les vacances quand-même... Mais bon ! Voilà... Bon... et puis pour finir c'est pas si mal, parce que les apéros, les chips, les soirées entre amis... Il est temps de refaire attention à ma ligne !!!

**Alors ?** Cette année, c'est décidé, je prends soin de moi !! Et pour de vrai :-)

Qu'est-ce qui recommence du coup ? Le programme **21 jours minceur**.

**Quand ?** Dès le 19 septembre pour 3 dimanches consécutifs.

**Programme ?** Oui! Pour reprogrammer votre cerveau, lui offrir une nouvelle manière de faire grâce aux outils de la PNL, du coaching et de l'hypnose.

Prendre ou (re) prendre de bonnes habitudes grâce aux ateliers et aux méditations guidées.

**Pour vivre** des ateliers en petit groupe afin de se poser les bonnes questions, **pour visualiser, pour construire** son futur et **avancer vers** votre objectif minceur.

D'accord mais qu'est-ce que c'est ? **Comment ?**

**C'est quoi ?**

- ➔ 3 heures de méditations /ateliers en visio-conférence **en live** ( + ou -1h30/sem) afin de partager, échanger, faire le point de vos progrès.
- ➔ 3 dimanches (les 19/09, 26/09, 3/10 2021 de 10h30 à 12h en visioconférence sur Zoom)
- ➔ Un rendez-vous en fin de parcours pour échanger le dimanche 10/10 à convenir (en individuel ou en collectif ) en fonction de la demande.
- ➔ 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 ?

120 € avec une réduction de **50%** soutien Covid :-> -> -> **60€**

**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 ici



**Eléonore Ramaekers**

*Coache 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

**0495/65.26.81**

Hypnose-Coaching- Coaching mental- Praticienne en hypnose- Praticienne en psychologie de l'énergie (EFT-TAT-TCM)

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

