



3 RENCONTRES EN PRÉSENTIEL

3 ATELIERS DE COACHING

3 MÉDITATIONS

LES SAMEDIS 30/04 , 07/05 et 14/05 de 14H30 à 16H

À LA RUE DU COMMERCE, 122, 5590 CINEY

- Qu'est-ce que vous dites? C'est efficace ?
- On obtient de vrais changements ?
- De quoi vous parlez au juste ? Qu'est-ce qui recommence du coup ?
- On parle du Programme 21 jours minceur !
- Quel programme ?
- Le programme **21 jours minceur**.

Quand ? Dès le 30 avril pour 3 samedis consécutifs. (Les 30/04, 07/05 et 14/05)

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. Une reprogrammation pour apprendre à vous ré-écouter pour du vrai ! Et de prendre conscience de ce qu'il se passe à l'intérieur de vous...

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 ?

Des ateliers en présentiel (+ ou -1h30 /sem) afin de partager, échanger, faire le point de vos progrès.

+ ou - **3** heures de méditations

3 samedis (les 30/04, 07/05 et 14/05) de 14h30 à 16h en présentiel à Ciney)
à l'Espace - Transition, rue du Commerce 122.

Des rendez-vous surprises en plus pour vous soutenir (1 fois par semaine) sur Zoom

Un rendez-vous en fin de parcours pour échanger date à convenir (en individuel ou en collectif) en fonction de la demande.

Un carnet de voyage avec 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 :-)

Un groupe privé Facebook où vous découvrirez d'autres surprises et surtout beaucoup de bienveillance :-)

Prix ? 75 €

et en **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

Découvrez des témoignages (écrits et en vidéo) sur mon site...

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

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 :-)

