



- 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 minceur !
 - Quel programme ?
 - Le programme **21 jours minceur**.
- Quand ? Dès le 5 novembre chez Vit'Amé !

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 ? + de 6 heures d'accompagnement ateliers /méditation/cours pilates en présentiel afin de partager, échanger, faire le point de vos progrès.

3 rendez-vous :

Les mardis 5, 12 et 19 novembre de 18H à 20H

+ une séance de Pilates ou Renforcement en groupe incluse avec Amélie Jassogne Coach Sportif - Vit'Amé
(date à définir)

+ une séance en visio en soutien *environ 45 min* (date à définir)

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 ? 180€

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...

www.eleonore-ramaekers.be

Avec

Eléonore Ramaekers

Hypnose-Coaching-Coaching mental-Praticienne en hypnose-

Praticienne en psychologie de l'énergie (EFT-TAT-TCM),

LaHoChi, Formatrice en hypnose chez Hypno'santé

0495/65.26.81

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

En collaboration avec

Amélie Jassogne

Coaching Sportif-Pilates

Rue de Courtejoie 32 - 5590 Ciney

0473/53.06.58

<http://vitame.be>

Réservez votre place dès maintenant !

Etes-vous prêt-e-s pour votre transformation? Ça commence bientôt !

Au plaisir de vous rencontrer et de vivre ces ateliers avec vous :-)

Merci pour votre confiance!

À bientôt ;-) Amélie et Eléonore