

## PROGRAMME COACHING HOLISTIQUE

Le programme "**Mon Architecture Alignée**" est un accompagnement profond pour vous aider à concevoir et à bâtir une vie où chaque dimension – **physique, émotionnelle, mentale et spirituelle** – est en parfaite synergie. Il ne s'agit pas de tout changer, mais d'aligner.

### Comment ça marche ?

Notre parcours se déroule sur **4 mois** et se compose de **8 séances de coaching individuelles**. J'y intègre mon expertise en **gestion du stress, en développement personnel et en yoga** pour vous offrir une approche unique et complète.

Chaque mois, nous nous concentrons sur un pilier de votre architecture :

- **Mois 1 : La fondation.** Nous posons les bases en clarifiant où vous en êtes et en identifiant vos valeurs fondamentales. C'est l'étape de l'exploration de votre carte intérieure.
- **Mois 2 : L'exploration.** Nous comprenons et travaillons sur les mécanismes qui vous bloquent, qu'ils soient des schémas de pensée ou des émotions.
- **Mois 3 : La conception.** Nous donnons forme à votre vision. Vous définissez le plan de votre vie idéale, un projet professionnel et personnel en parfaite harmonie avec vos valeurs.
- **Mois 4 : L'action et l'ancrage.** Vous mettez en œuvre votre plan. Nous intégrons des pratiques concrètes pour que votre nouvel alignement soit durable et devienne une évidence au quotidien.

### Ce que vous gagnez

- Une **vision claire et inspirante** pour votre vie.
- La capacité de prendre des décisions en étant **parfaitement alignée**.
- Une **diminution du stress** et une **harmonie intérieure** retrouvée.
- Des **outils durables** pour continuer votre chemin en toute autonomie.

### Pour qui ?

Cette offre est pour vous si, en tant qu'**Architecte Alignée**, vous avez déjà bâti des succès, mais que vous ressentez aujourd'hui un décalage, un manque de sens. Vous êtes prête à aller au-delà de la performance pour construire une vie plus authentique, en parfaite cohérence avec vos valeurs.

## **Notre Promesse : Bâtir une vie en parfaite harmonie**

Le programme "**Mon Architecture Alignée**" est un accompagnement profond pour vous aider à concevoir et à bâtir une vie où chaque dimension – **physique, émotionnelle, mentale et spirituelle** – est en parfaite synergie. Il ne s'agit pas de tout changer, mais de tout aligner.

### **Comment ça marche ?**

Notre parcours se déroule sur **4 mois** et se compose de **8 séances de coaching individuelles**. J'y intègre mon expertise en **gestion du stress, en développement personnel et en yoga** pour vous offrir une approche unique et complète.

Chaque mois, nous nous concentrons sur un pilier de votre architecture :

- **Mois 1 : La fondation.** Nous posons les bases en clarifiant où vous en êtes et en identifiant vos valeurs fondamentales. C'est l'étape de l'exploration de votre carte intérieure.
- **Mois 2 : L'exploration.** Nous comprenons et travaillons sur les mécanismes qui vous bloquent, qu'ils soient des schémas de pensée ou des émotions.
- **Mois 3 : La conception.** Nous donnons forme à votre vision. Vous définissez le plan de votre vie idéale, un projet professionnel et personnel en parfaite harmonie avec vos valeurs.
- **Mois 4 : L'action et l'ancrage.** Vous mettez en œuvre votre plan. Nous intégrons des pratiques concrètes pour que votre nouvel alignement soit durable et devienne une évidence au quotidien.

### **Ce que vous gagnez**

- Une **vision claire et inspirante** pour votre vie.
- La capacité de prendre des décisions en étant **parfaitement alignée**.
- Une **diminution du stress** et une **harmonie intérieure** retrouvée.
- Des **outils durables** pour continuer votre chemin en toute autonomie.

### **Ce qui est inclus dans le programme :**

- **8 séances individuelles** de coaching holistique d'une heure chacune.
- **Des outils d'auto-évaluation** (Roue de la Vie, identification des valeurs, etc.).
- **Des exercices pratiques** entre les séances (journaling, exercices de respiration..)
- **Un bilan final** pour mesurer le chemin parcouru.

## **Votre investissement**

Le programme complet "Mon Architecture Alignée" est proposé au tarif de **640 €** (8 séances sur 4 mois).

Pour faciliter votre engagement, le règlement peut être échelonné.

---

Pour savoir si ce programme est fait pour vous, je vous propose que nous en discutons lors d'un premier échange. Êtes-vous prête à commencer à construire la vie que vous désirez ?