



Pour prolonger votre temps de pause

- Le plan personnalisé Bien-Etre global 80 €

Vous êtes fatigué(e), vous vous sentez tendu(e), stressé(e), vous avez «mal partout» ou vous avez des douleurs articulaires, des maux de ventre... Vous pensez que toutes ces misères sont une fatalité...

Sabine, notre Conseillère Hygiène et Santé vous expliquera que des moyens simples, naturels et efficaces existent pour vous sortir de ce cercle vicieux.

Vous allez être étonné(e) de constater les erreurs simples que vous infligez à votre corps, au quotidien : erreurs alimentaires, carences ou surcharges, manque de mouvements, mauvaise posture et mauvaise technique respiratoire...

A l'issue d'un entretien d'environ 1h30 dont l'objectif est de cerner la cause principale de vos symptômes fonctionnels, Sabine vous proposera un plan d'action très simple à mettre en oeuvre lors de votre retour à la maison : réglage alimentaire, phytothérapie, mouvements simples adaptés, gestion du stress...

Un suivi de votre réforme d'hygiène de vie par courriel est inclus. Un questionnaire est échangé une fois par semaine pendant un mois, soit 4 courriels vous permettant un véritable mise en pratique de vos nouvelles résolutions de santé et de bien être soutien pour la mise en pratique de vos nouvelles résolutions de santé et de bien-être.

