

Accompagnement Tête&Corps – Individuel

Contenu de la formule : DECOUVERTE

Thèmes abordés

Les thèmes présents dans ce parcours vous permettent de **prendre conscience de ce qui se joue en vous et d'avoir déjà quelques pistes pour faire évoluer votre relation à vous-même.**

Je vous encourage également à **regarder le parcours 'INTEGRATION'**. Il est vraiment complet, il vous permet de vous assurer d'intégrer vos changements de comportements et de transformer votre sensation de devoir faire des efforts en **une nouvelle façon fluide de voir les choses et de les vivre. Résultats : épanouissement dans votre tête et dans votre corps.**

✓ **Etat des lieux**

- Analyser les réponses aux différents questionnaires pour faire l'état des lieux de :
 - o Votre situation personnelle
 - o Vos besoins et envies de changement
 - o Vos croyances limitantes
 - o Vos éventuelles blessures affectives
 - o Vos habitudes alimentaires
 - o Votre relation à votre alimentation et à votre corps
 - o Votre hygiène de vie
 - o Votre empreinte environnementale
- Décoder ce qui se joue en vous face à une situation difficile (troubles du comportement alimentaire, compulsions, grignotages, harcèlement, conflit, burn-out, bore-out, déprime...)

✓ **Victime ou responsable**

- Sortir du statut de victime pour prendre pleinement la responsabilité de ce qui vous arrive

✓ **Boussole intérieure**

- Apprivoiser votre boussole intérieure pour qu'elle devienne un guide fiable de ce qui est juste et bon pour vous

✓ **Communication**

Utiliser 2 outils de la CNV – communication non violente pour :

- Observer la différence entre des faits et leur interprétation
- Identifier, dans une situation difficile, vos sentiments et vos besoins

Utiliser la PNL - programmation neurolinguistique pour :

- Prendre conscience de la posture dans laquelle vous êtes le plus souvent, orientation soi, autre ou mutuelle
- Découvrir la richesse de l'orientation mutuelle, ce ballet d'aller-retours de l'autre à soi

✓ **Alimentation**

- Acquérir les bases d'une alimentation 'saine' en fonction de votre terrain bio-nutritionnel
- Découvrir quelques trucs et astuces en cuisine

Déroulement de votre parcours

- **Préparation de notre 1^{ère} séance**

Compléter et m'envoyer les résultats :

- Pétales de fleur (cadeau de bienvenue)
- Anamnèse (Questionnaire sur vos antécédents médicaux et vos éventuels traitements)
- Bilan alimentaire (Etat de vos 7 terrains bio-nutritionnels)
- Analyse de votre hygiène de vie
- Evaluation de vos croyances limitantes au niveau de votre estime de vous, de votre relation à votre alimentation et à votre corps
- Identification des éventuelles blessures (rejet, abandon, humiliation, trahison et injustice)
- Estimation de votre empreinte environnementale

- **Avant chaque séance**

Compléter un questionnaire et me l'envoyer au plus tard 48h avant notre séance pour que je puisse préparer celle-ci

- **Nos séances de 1h30 dans mon cabinet ou par skype**

Au cours des séances, je commence par vous écouter et partager votre vécu au cours du mois écoulé. Nous faisons le point sur comment vous avez pu profiter des vidéos et lectures de la boîte à outils et sur ce qu'il y a à travailler pour pouvoir avancer dans votre cheminement vers le bien-être autant dans votre tête que dans votre corps. Je m'assure que vous soyez apaisé à la fin de chaque séance et que vous ayez un bel élan pour continuer votre parcours.

Pour rendre nos séances particulièrement respectueuses et efficaces, je mets l'accent sur :

- **Ma posture** : Ecoute, empathie, bienveillance, tolérance, guidance, créativité et enthousiasme
- **Une co-création**, c'est important pour moi que vous soyez acteur de votre cheminement
- **Vos rendez-vous avec vous-même**, moment d'une éventuelle vulnérabilité et pour vous permettre de le vivre en toute sécurité, je vous garantis d'être dans la bienveillance et de respecter le secret professionnel
- **Ma transmission**, pour chacun des thèmes, j'adore transmettre mes connaissances et semer des petites graines pour qu'elles prennent vie en vous
- **Votre confort sur place**, je vous accueille dans un espace calme, chaleureux et lumineux entouré d'un jardin nourricier inspiré par la philosophie de la permaculture.
- **Votre confort d'accès**, mon cabinet est facilement accessible :
 - o à vélo (lieu sécurisé pour le garer)
 - o en tram (4, 51, 82, 97)
 - o en bus 98,
 - o en bus (De Lijn et TEC)
 - o en train (gare de Calvoet)
 - o en voiture (à 5 minutes de la sortie d'autoroute E19 Drogenbos-Uccle, à 20 minutes du centre-ville et parking aisé dans la rue)

- **Entre les séances**

Je vous offre la possibilité de partager par mail vos réflexions ou vos questions auxquelles je m'engage à répondre dans les 48h

Ça semble répondre à votre besoin ?

Inscrivez-vous à votre **séance découverte gratuite** et vous serez fixé !