



# JE BOOSTE MA CONFIANCE EN MOI

## ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

DURÉE : 7 H de face à face

INTERVENANTE : EMILIE SAUTEL

PRIX : 500 € TTC

 Présentiel **OU**  À distance

 Accessible aux personnes en situation de handicap

### OBJECTIFS

- Se libérer des peurs, des doutes, des croyances limitantes
- Prendre conscience de son potentiel, de ses capacités
- Être “bien dans ses baskets”

### PUBLIC VISE ET PREREQUIS

- Public adulte, quelle que soit sa condition physique
- Pas de prérequis

### CONTENU

- 1 entretien préalable de 30 minutes pour évaluer les besoins et les ressources
- 1 protocole personnalisé
- 7 séances de sophrologie personnalisées d'1h
- 1 programme d'entraînement personnel entre chaque séance, avec pour support des fiches d'exercices et un audio
- 1 entretien final de 30 minutes pour clôturer l'accompagnement

*Possibilité de rajouter en option une ou plusieurs séances selon les besoins et le déroulement de l'accompagnement*



06 10 34 96 24



psd.becomup@gmail.com

[www.becomup.fr](http://www.becomup.fr)

