



Reconnexion Expresse - 1 mois

Tu ressens une perte de sens et de motivation au quotidien ?

Tu es épuisée mentalement et ne sais plus par où commencer ?

Tu as besoin d'un déclic rapide pour reprendre le contrôle de ta vie ?

=> Si tu as répondu OUI à l'une de ces questions, alors Reconnexion Express est fait pour toi !

Ce que tu vas obtenir :

- ✓ 3 séances individuelles d'1 heure
- ✓ Une prise de conscience immédiate de tes blocages.
- ✓ Un plan d'action personnalisé pour retrouver de l'énergie.
- ✓ Des outils concrets pour mieux gérer ton quotidien et tes émotions.
- ✓ Un premier pas essentiel vers une transformation durable



Tarif : 450€

Je réserve mon appel gratuit

Programme :

1. Où en es-tu aujourd'hui ? Exploration de ta situation actuelle (roue des valeurs, domaines de vie).
2. Qu'est-ce qui te bloque ? Identification et levée des obstacles (tableau des limites, élimination des parasites énergétiques).
3. Quelles sont tes priorités ? Redéfinition de tes besoins et ajustement de ton quotidien.
4. Par où commencer ? Mise en place d'un plan d'action clair et réalisable.

*J'accompagne les femmes
submergées à retrouver
leur énergie vitale*



[HTTPS://LINKTR.EE/COTTONCOACHING](https://linktr.ee/cottoncoaching)

📞 TÉLÉPHONE : 06 21 47 02 23

✉ DELPHINE@COTTONCOACHING.FR

📍 LOCALISATION : ESSONNE OU VISIO



Énergie & Sérénité - 3 mois ☀️

- Tu veux retrouver une harmonie entre ta vie pro et perso ?
- Tu ressens une charge mentale lourde qui t'empêche d'avancer ?
- Tu veux apprendre à poser des limites saines sans culpabiliser ?

Il est temps de reprendre le contrôle et de te recentrer sur l'essentiel. Avec Énergie & Sérénité, tu vas retrouver une vie plus alignée et sereine en seulement 3 mois.

☀️ Ce que tu vas obtenir :

- ✓ 10 séances individuelles d'1 heure
- ✓ Un suivi WhatsApp
- ✓ Une meilleure gestion du stress et des émotions
- ✓ Un réalignement profond avec tes valeurs essentielles
- ✓ Des routines personnalisées pour maintenir ton énergie
- ✓ Un accompagnement structurant pour une transformation durable



Tarif : 1500€ ou 3 x 500€
Je réserve mon appel gratuit

📅 Programme :

1. Qui es-tu vraiment ? Bilan et clarification de tes valeurs essentielles
2. Quels sont tes objectifs ? Définition d'objectifs concrets
3. Qu'est-ce qui t'empêche d'avancer ? Déblocage des croyances limitantes et gestion des peurs
4. Comment poser des limites saines ? Stratégies avancées pour équilibrer tes priorités
5. Comment maintenir ton énergie ? Développement d'une routine bien-être sur mesure
6. Comment ancrer ces changements ? Accompagnement vers la consolidation des habitudes programme.

*J'accompagne les femmes
submergées à retrouver
leur énergie vitale*



[HTTPS://LINKTR.EE/COTTONCOACHING](https://linktr.ee/cottoncoaching)
☎️ TÉLÉPHONE : 06 21 47 02 23
✉️ DELPHINE@COTTONCOACHING.FR
📍 LOCALISATION : ESSONNE OU VISIO