

# Reprenez votre souffle, reprenez votre vie.

## Pour qui est ce programme ?

- Vous jonglez entre responsabilités pro et perso, en vous oubliant en chemin
- Vous vous sentez vidée, submergée, à fleur de peau
- Vous avez tout pour être "heureuse"... mais vous ne le ressentez plus
- Vous aspirez à ralentir, vous recentrer et retrouver du sens

## Ce que vous allez vivre :

- Apprendre à dire stop sans culpabilité
- Reconnecter à vos besoins profonds
- Libérer ce qui vous épuise
- Recharger vos batteries et installer des routines qui ressourcent
- Revenir à ce qui compte vraiment pour vous

## La méthode ALMA 4 étapes vers la sérénité

### ★ A – Accueillir

Ralentir, revenir à soi, écouter ce qui se passe à l'intérieur

### ★ L – Libérer

Faire le tri, identifier ce qui alourdit et ce qui nourrit

### ★ M – Mobiliser

Réveiller son énergie vitale, créer un rythme plus juste

### ★ A – Aligner

Affirmer ses choix, retrouver du sens et un équilibre durable

## Inclus:

- 10 séances individuelles sur 3 mois
- Des exercices pratiques pendant ou entre les séances
- Un espace de soutien bienveillant, sans jugement

**1500 € TTC**

## Tarif :

(Possibilité de paiement en 2 ou 3 fois)

## Témoignage

"J'ai repris le contrôle de ma vie en douceur. Merci pour ta présence, ton écoute et ta méthode qui m'a redonné de l'élan." – Sophie, 42 ans

Un accompagnement de 3 mois pour retrouver clarté, énergie et équilibre.



06 21 47 02 23



delphine@cottoncoaching.fr

Je vous offre un appel découverte de 30 minutes, sans engagement, pour faire le point ensemble.



Prendre mon RDV offert