

1 mois pour reprendre votre souffle et retrouver de la clarté

Vous êtes au bon endroit si...

- Vous êtes épuisée, débordée, et ne savez plus par où commencer
- Vous ressentez une perte de motivation, de sens, de repères
- Vous avez besoin d'un déclic, d'une pause constructive, d'un vrai recentrage
- Vous voulez reprendre la main sur votre vie, sans tout bouleverser

Ce que vous allez vivre :

- En seulement 3 séances individuelles, vous allez :
- Clarifier ce qui vous freine et ce qui vous épuise
- Identifier ce qui compte vraiment pour vous
- Poser des premières actions concrètes, simples et réalistes
- Retrouver un espace mental plus calme et une direction claire

La méthode Impulse ALMA

◆ Séance 1 – Accueillir

Identifier les tensions, les freins, les signaux d'alerte ignorés.

Vous repartez avec une vision claire de votre état intérieur et de ce qui vous pèse.

◆ Séance 2 – Libérer

Faire le tri, alléger la charge mentale, redéfinir vos besoins.

On identifie vos priorités actuelles et ce que vous devez lâcher pour respirer à nouveau.

◆ Séance 3 – Mobiliser

Transformer vos prises de conscience en actions.

On construit ensemble un plan d'action concret, simple et motivant, pour réintroduire du sens et de l'énergie dans votre quotidien.

Inclus:

- 3 séances individuelles d'1h
- Un accompagnement ciblé, bienveillant et structurant
- Un espace d'écoute et de recentrage pour repartir plus légère et plus alignée

Tarif : 450 € TTC

- ♥ Parce que vous avez le droit...
 - ... de vous remettre au centre.
 - ... de retrouver votre énergie sans culpabiliser.
 - ... de respirer, enfin.

Réservez un appel découverte gratuit de 30 minutes pour voir si Impulse ALMA est fait pour vous

☎ 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