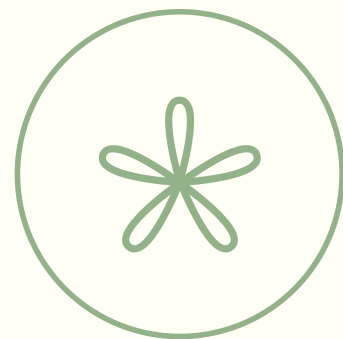

NOS
PROGRAMMES

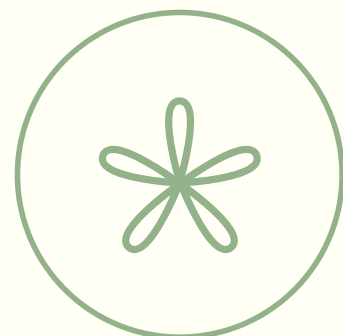
Perte de poids

Se retrouver, s'accepter &
s'aimer à nouveau



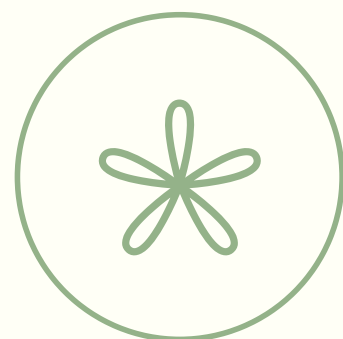


Sur 6 mois



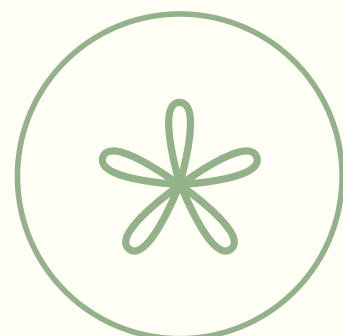
5 séances de naturopathie dont 2 bilans

En ligne (direct) ou en présentiel.



12 séances de yoga privées et 5 séances de méditations

Toutes les séances sont individuelles, en ligne et en direct via ZOOM.



Un accès à plus de 200 recettes saines pour le quotidien

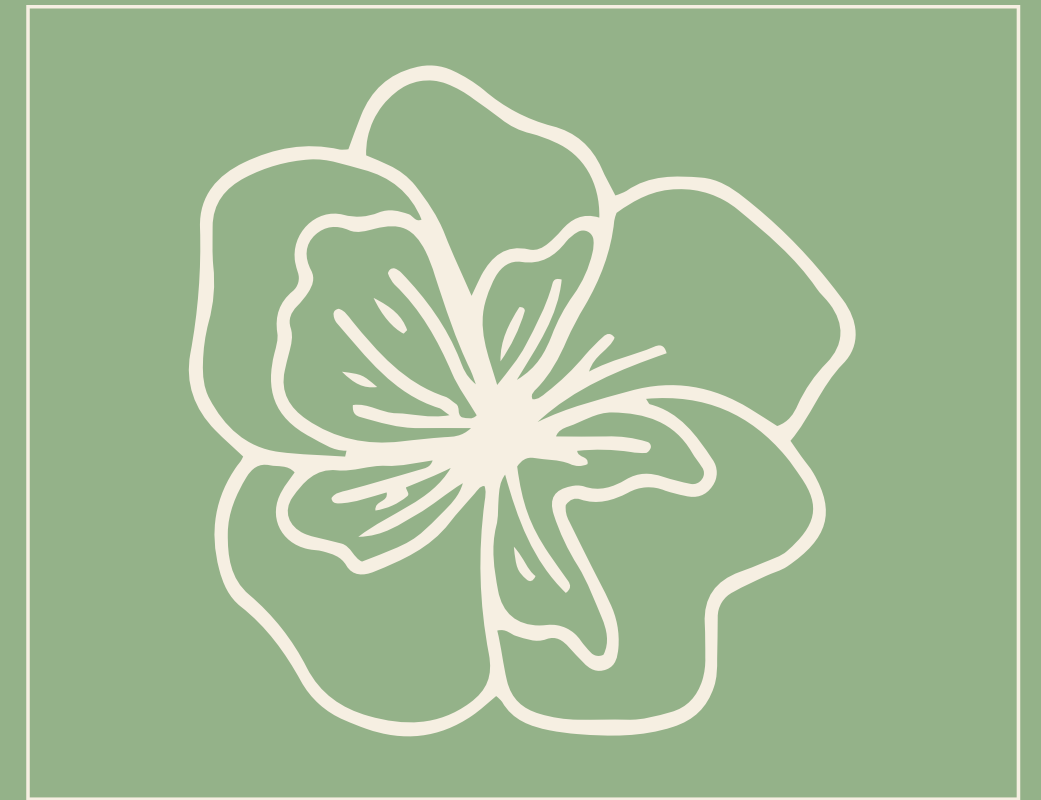


Perte de poids
Se retrouver, s'accepter
& s'aimer à nouveau

Pour qui?

Pour toutes les personnes qui souhaitent perdre du poids, mais qui souhaitent engager un changement sur du long terme tant physiquement que mentalement. Perdre du poids est une étape mais créer de nouvelles habitudes alimentaires en est une autre, Apprendre à s'aimer, s'accepter et se respecter.

Créer une nouvelle relation plus saine et épanouie avec son corps et soi.



Notre but est que vous ressortiez de ce programme non seulement avec une perte de poids, mais avec un réel changement : Une alimentation plus équilibrer, un nouveau rapport à votre corps : Acceptation, respect et confiance.

Nous souhaitons vous donner des clefs pour être maitre de votre corps, de votre vie.

**Perte de poids
Se retrouver, s'accepter
& s'aimer à nouveau**



TARIFS

Prix : 450 euros

Séances Naturopathie : 54euros
Séances

Séances individuelles yoga : 12
euros /cours

DURÉE

Ce programme se déroule sur une
durée de 6 mois

ENGAGEMENTS

Lorsque que vous vous engager
dans nos programmes vous avez
fait le premier pas vers votre
changement.

YOGA & MÉDITATION

Séance 1 : Méditation et pranayamas : Prendre conscience

Séance 2 : Hatha Yoga - Prendre conscience du corps

Séance 3 : Hatha yoga : Enlever les gazs

Séance 4 : Méditation - Accepter

Séance 5 : L'importance des rituels du quotidien

Séance 6 : Vinyasa Yoga pour une meilleure digestion

Séance 7 : Méditation et pranayama : Mieux respirer

Séance 8 : Vinyasa Yoga : Remise en forme

Séance 9 : Hatha yoga : Les séries du feu

Séance 10 : Vinyasa yoga pour muscler tout le corps

Séance 11: Méditation hohon'opono

Séance 12 : Yin yoga : Prendre soins de son corps

Séance 13 : Vinyasa yoga : Spécial sangle abdominale

Séance 14 : Méditation - Pranayama : Se remercier

Séance 15 : Bilan et création d'un flow personnalisé



NATUROPATHIE

Séance 1 : Bilan Naturopathique : Étude holistique de votre être de de votre vitalité. Définition de votre constitution et tempérament naturopathique

Séance 2 : Bilan micronutritionnel

Séance 3 : Mise en place d'un protocole de rééquilibrage alimentaire selon votre constitution

Séance 4 : Mise en place de techniques d'hygiène de vie personnalisées

Séance 5 : Mise en place d'un protocole de stabilisation alimentaire



Nous contacter



FACEBOOK

Carlita's Nomad
Nastasia S'healhty



INSTAGRAM

@Carlitasnomad
@nastasia_shalhty



TÉLÉPHONE

+33647003790

[HTTPS://WWW.BREIZH-COCOON.FR/](https://www.breizh-cocoon.fr/)

[HTTPS://CARLITASNOMAD.COM/](https://carlitasnomad.com/)