

SURMONTER SON STRESS!



- o Vous êtes tendue?
énergée, fatiguée?
- o Vous vous sentez débordée? éparpillée?
- o Vous voudriez retrouver de l'efficacité, de la sérénité?

Je vous aide à retrouver de la sérénité, du bien-être et à mieux vous connaître afin de comprendre comment le stress s'installe en vous.



o Retrouvez du bien-être instantanément grâce à des exercices guidés relaxants.

o Apprenez comment explorer votre monde intérieur grâce à des exercices de réflexion sur vos ressentis, vos pensées.

**Soyez capable de démarrer le matin dans la
quiétude et de vous offrir des pauses
déstressantes tout au long de la journée!
Couchez-vous relaxée le soir pour avoir une
bonne nuit réparatrice!**



Témoignages

Sylvie a le don incroyable d'arriver à débloquer ce qui doit l'être avec une douceur inouïe. Elle sait mettre le doigt sur ce qui est la cause du mal de façon déconcertante. Ces séances avec Sylvie sont le plus beau cadeau que j'aurais pu m'offrir. Clémentine

Sylvie m'apporte son analyse et son aide précieuse. Le fait de m'aider à gérer mon stress de maman, m'a permis de perdre 8kg sereinement. Mathilde

PRÊTE?

- vous êtes déterminée à sortir du stress?
- vous sentez que c'est le moment de faire un travail sur vous?
- vous allez appliquer les conseils, les exercices proposés?

PROGRAMME PRENDRE SOIN DE SOI!



Programme en ligne de 12 jours
accès aux formations vidéos (6) tous les
deux jours dans un groupe privé



cahier d'exercices pdf

vous recevez un cahier à imprimer afin de
progresser rapidement



un groupe privé

vous échangez au sein de la communauté
je réponds à vos questions



Bonus

le dernier jour, je suis présente en live à
20h30. Vous pouvez me poser toutes vos
questions en direct!

prenez soin de vous !

Du 06 mai au 15 mai

Sylvie Paradiso



1 fois 59 euros

alchimiste du mieux-être
coach, consultante,
thérapeute

Inscriptions en message privé sur ma page
professionnelle facebook: [maman sereine et
organisée](#)

(vous dites que vous voulez participer au programme et je vous
envoie un lien [paypal](#))