



ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL & COACHING D'EVOLUTION

4 mois de Nutri-coaching 10 séances 12h d'accompagnement

Profitez d'une double prise en charge au service de votre transformation !

Vous souhaitez améliorer **votre silhouette** et votre vitalité, la qualité de votre nutrition et voir diminuer **stress** et sédentarité dans votre mode de vie

Vous êtes néanmoins conscient qu'un travail de **stimulation personnelle** vous serait profitable pour garantir totalement cette évolution : une plus grande connaissance de vous-même, une meilleure **définition de vos priorités**, et la capacité à trouver un véritable équilibre dans votre vie.

Notre programme Nutri-Coaching est conçu pour vous accompagner dans votre changement en prenant en compte 2 volets essentiels que sont : **la nutrition et le développement personnel.**

Bénéficiez d'un co-accompagnement par 2 professionnels expérimentés pour atteindre vos objectifs, une micro-nutritionniste et un coach du changement.

Pour aller plus loin

Consultez ci-dessous, **le programme détaillé** et ses bénéfices pour vous



Psychologie-Hypnothérapie-Coaching-Nutrition-EMDR-Fleurs de Bach-Systémie





NUTRITION

FORME & SANTE

EVOLUTION DE VIE

COACHING

SENS

MOTIVATION



NUTRI-COACHING

A l'issue de ce co-accompagnement, vous serez capable :

Du point de vue Nutrition-Santé :

- De composer vous-même chacun de vos repas selon les principes de la Nutrition Santé
- De connaître les aliments les plus adaptés à vos besoins
- D'intégrer une activité physique quotidienne dans votre mode de vie
- De diminuer votre stress tout en augmentant vos sources de vitalité

Du point de vue développement personnel :

- D'amplifier puis maintenir votre motivation à évoluer
- De mieux définir la raison d'être de votre changement
- D'utiliser positivement votre intelligence émotionnelle
- De trouver un véritable équilibre dans votre vie

Un suivi précis et individualisé de votre parcours !

Un voyage de mille pas commence par un pas ... Lao Tseu

1^{ère} séance de coaching : Votre bilan nutritionnel

1^{ère} semaine de coaching - 1h30 avec Valérie MASSON

Objectif :

(Re)définition d'une assiette santé et élaboration de votre journée alimentaire santé

Contenu:

Questionnaires alimentaire et psycho-émotionnel,
Bilan de composition corporelle par impédancemètre professionnel

Transmis à l'issue de votre séance :

- Création d'un espace personnel dédié à votre suivi
- Programme détaillé de votre journée alimentaire
- Plan de nutrition santé avec 3 conseils prioritaires d'évolution de vos achats et habitudes alimentaires



2^{ème} séance : Coaching de mise en éveil

2^{ème} semaine de coaching - 1h30 avec Bertrand VENTURA

Objectif :

Sens et motivation

Contenu:

Prise de conscience de vos besoins personnels,
Sens et raisons d'être de votre objectif santé
Adoption des attitudes préalables fondamentales.

Transmis à l'issue de votre séance :

- Carnet de coaching



3ème séance : Accompagnement nutritionnel et bilan de votre mode de vie

3^{ème} semaine de coaching - 1h avec Valérie MASSON

Objectifs :

Optimisation de votre mode de vie et de votre remise en mouvement
Poursuite de la redéfinition de l'assiette santé
Compréhension des notions de faim et de satiété

Contenu :

Poursuite de votre accompagnement nutritionnel (points sur les avancées et les éventuelles contraintes rencontrées)
et travail sur les leviers envisageables
Composition corporelle
Travail sur les sphères du sommeil et de l'activité physique et sportive

Transmis à l'issue de votre séance :

- Plan de nutrition santé incluant
- de nouveaux conseils alimentaires à mettre en place
 - des conseils d'optimisation de votre sommeil et de votre activité physique et sportive
 - des recommandations de bilans biologiques ciblés



4ème séance : Coaching de définition personnelle - activation ressources

5^{ème} semaine de coaching - 1h30 avec Bertrand VENTURA

Objectif :

Connaissance de soi et mise à jour de nouvelles ressources vers l'affirmation

Contenu:

Croyances et identité
Image et estime de soi
Stimulation vers l'action et le changement



5ème séance : Votre bilan micro-nutritionnel – Santé globale

6ème semaine de coaching - 1h avec Valérie MASSON

Objectifs :

Optimisation de votre prise en charge par le volet micro-nutritionnel
Réajustement des recommandations selon votre évolution

Contenu :

Poursuite de votre accompagnement nutritionnel, et évolution du mode de vie
Composition corporelle
Réévaluation des neurotransmetteurs
Bilan micro-nutritionnel en fonction des bilans biologiques réalisés et du mode alimentaire en place

Transmis à l'issue de votre séance :

- Plan de nutrition santé incluant
- de nouveaux conseils alimentaires à mettre en place
 - des recommandations éventuelles de compléments alimentaires ciblés



6ème séance : Coaching de culture émotionnelle

8ème semaine de coaching 1h30 avec Bertrand VENTURA

Objectif :

Savoir utiliser vos émotions

Contenu:

Compréhension et régulation des émotions
Accueil de vos peurs émergentes et lâcher prise vers ce qui se dessine
Choix des actions respectueuses de votre équilibre



7ème séance : Neuro-nutrition et outils de gestion du stress et des émotions

9ème semaine de coaching - 1h avec Valérie MASSON

Objectifs :

Maintien de la motivation
Outils d'organisation et de gestion du stress (cohérence cardiaque, EFT)
Poursuite de la prise en charge nutritionnelle et micro-nutritionnelle

Contenu :

Exploration du stress et des émotions
Exercices de cohérence cardiaque et/ou EFT
Composition corporelle
Ajustement du suivi nutritionnel et micro-nutritionnel

Transmis à l'issue de votre séance :

Plan de nutrition santé incluant:

- de nouveaux conseils alimentaires à mettre en place
- les ajustements de complémentation en micronutriments

Fiches pratiques de cohérence cardiaque et d'EFT



8ème séance : Accompagnement nutritionnel / suivi et ancrage des pratiques

12ème semaine de coaching - 1/2h avec Valérie MASSON

Objectifs :

Maintien de la motivation
Ancrage des méthodes de gestion du stress et des émotions
Poursuite de la prise en charge nutritionnelle et micro-nutritionnelle – ancrage des habitudes santé

Contenu :

Bilan des évolutions et difficultés éventuelles
Exercices de cohérence cardiaque et/ou EFT
Composition corporelle

Transmis à l'issue de votre séance :

Plan de nutrition santé incluant

- de nouveaux conseils alimentaires à mettre en place
- les ajustements de complémentation en micronutriments



9ème séance : Coaching de perspective et évolution générale

14^{ème} semaine de coaching – 2h avec Bertrand VENTURA

Objectif :

Bilan et objectif d'évolution pour le futur

Contenu:

Niveaux logiques de votre existence

Motivation et stimulation de votre projet de vie



10ème séance : Accompagnement nutritionnel et micro-nutritionnel / suivi et ancrage des pratiques

16^{ème} semaine de coaching - 1/2h avec Valérie MASSON

Objectifs :

Maintien de la motivation

Ancrage des évolutions du mode de vie global

Accès à l'autonomie générale

Contenu :

Exercices de cohérence cardiaque et/ou EFT

Composition corporelle

Transmis à l'issue de votre séance :

Plan de nutrition santé / feuille de route incluant

- de nouveaux conseils alimentaires à mettre en place
- Fiche pratique «placard santé»
- Fiche pratique «liste de courses»



Modalités d'intervention

Une démarche ciblée sur votre objectif d'amélioration construite avec vous.

Une alternance entre les séances de micronutrition santé et celles dédiées à votre coaching d'évolution personnelle

Durée du coaching

10 séances, soit 12h de Nutri-coaching

Processus d'accompagnement sur 4 mois
au Centre Bien-être
3 place Max Leenhardt – 34830 Clapiers

Tarif

Prix: 640 €

coaching-parentheseanimee.com
nutritherapeute-valerie-masson.fr

Valérie MASSON

Micro-nutritionniste, ingénieur en agroalimentaire de formation initiale, spécialisée en qualité et nutrition. Formation en nutrition et micronutrition à l'Institut scientifique de Nutrition Raisonnée (SIIN, Belgique) ainsi qu'en nutrithérapie de la Faculté de médecine naturelle et d'ethnomédecine (FLMNE, Paris).

Exercice en cabinet libéral sur le centre bien être de Clapiers

Ambassadrice du SIIN (Scientific Institute for Intelligent Nutrition), membre de l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition (IEDM) et du Syndicat des Professionnels de la Naturopathie (SPN).



 06 70 71 52 17

Bertrand VENTURA

Coach en développement personnel, certifié de l'Institut de coaching international de Genève Facilitateur du changement.

Intervenant et animateur en entreprise dans le cadre de programmes de cohésion ou d'accompagnement des personnes.

Ancien sportif de haut niveau

Exercice en cabinet libéral sur le centre bien être de Clapiers



 06 10 03 13 62



CENTRE
BIEN-ÊTRE
CLAPIERS

Psychologie-Hypnothérapie-Coaching-Nutrithérapie-EMDR-Flours de Bach-Système

« *La liberté commence quand on peut choisir entre deux choses* »