



SOPHIE BRENAUT

COACH PLEINE SANTE formée avec l'Ecole 5.3 Nutrition, Sport & Santé

Passionnée de bien être, ma curiosité s'est tournée sur la façon de "mieux" manger sans frustration et, j'ai découvert grâce à l'Ecole, que tout ne passe pas que dans l'assiette, je me suis donc intéressée à la gestion du stress et des émotions.

J'ai eu l'envie et la passion de vous transmettre mes connaissances pour vous apporter une meilleure qualité de vie en étant à l'écoute de vos besoins et vos ressentis.

MON PROGRAMME

Je propose une vision à 360 pour accompagner les personnes désireuses de devenir acteur de leur santé aux travers des 5 facteurs du vivant que sont :



- La respiration
- La nutrition
- La détox (le mouvement, élimination)
- La relaxation
- La gestion des émotions



C'est une approche globale qui considère l'être dans sa totalité pour mener à

- LA PLEINE SANTE**
- Accompagnement individuel personnalisé
 - Atelier en groupe
 - Travail en équipe pluridisciplinaire

MON MENU SANTE



UN EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Pas de régime, pas de pesage des aliments, on redonne simplement aux aliments leur juste place dans l'assiette.

"Nous ne sommes pas ce que nous mangeons, nous sommes ce que nous assimilons !!!"



UN EQUILIBRE MENTAL ET PHYSIQUE

Le stress est une énergie vitale indissociable et indispensable de la vie mais qu'il faut dompter pour ne pas tomber dans un épuisement mental aussi je propose des outils de respiration et de préparation mentale pour équilibrer votre système nerveux que l'on accompagnera de mouvement physique



UN COMPLEMENT EN APITHERAPIE (LA MEDECINE DOUCE DES ABEILLES)

Tous les bienfaits naturels des produits de la ruche que sont le miel, la propolis, la gelée royale et le pollen pour renforcer et booster votre organisme

www.secretsdemiel.com/?CodeCourtier=ABSOAPI



facebook/avotrepleinesante



06 62 24 55 12