



Programme

Maman

10 mois pour

se (re)trouver



Le 1er pas

Je me choisiss

Le 2ème

*Je visualise mon
objectif réaliste*

Le 3ème

Je m'organise

Le 4^{ème}

Je délègue

Le 5ème

Je dors

Le 6ème

*Je fais de
mon mieux*

Le 7ème

Je me

réapproprié

mon corps

Le 8ème

L'alimentation

Le 9ème

*Je bouge de
façon adaptée*

Le 10ème

*Je me reconnecte
à ma sensualité*

Prête ?!

*Je t'accompagne
dès aujourd'hui*



Tarif early bird

CHF 110.-/séance

CHF 1000.-/10x

Tarif standard

CHF 150.-/séance

CHF 1200.-/10x



Elodie
Monitrice
De Gasquet
Coach en périnée

*Je vous accompagne suite
à votre accouchement à
retrouver votre ligne, avec
votre périnée, avec votre
nouveau rythme de vie.*