



Caroline Duranton

Coach Mieux-Être

Particulier & Entreprise

Méthode éducative pour enfants

Atelier Parents / Enfants

caroline-duranton.fr



Méthode 3C

Corps - Coeur - Cerveau

Adultes

Une méthode d'évolution personnelle

La méthode 3C est une pratique psychocorporelle composée d'exercices individuels et en groupe pour améliorer son état de bien-être et sa relation aux autres.

Dans un rythme harmonieux en musique ou dans le silence, on y pratique des exercices de concentration, d'attention, d'équilibre, de retour au calme, de respiration, des mouvements dynamiques et de la relaxation.

La méthode est basée sur le principe de l'entraînement et a pour objectif : le bien-être, le calme, la maîtrise de soi, la paix, la réalisation de ses potentialités, la confiance en soi, une relation positive avec les autres.

- ~ Les séances type
- ~ Une pratique
- ~ Un entraînement

Une méthode de bien-être et d'évolution personnelle grâce à des exercices adaptés, simples et efficaces.

Tarif 1 séance en individuel
50 € TTC (1 heure avec les supports)

Tarif en groupe (minimum 5 personnes)
15 € TTC / personne (1 heure avec les supports)

Les séances types de la Méthode 3C suivent **un thème par mois sur 9 mois** soit 36 séances sur programme complet
Possibilité de personnaliser

RETOUR À SOI

Se poser, se retrouver, apprendre à être plus présent à soi pour mieux se connaître

DÉTENTE PHYSIQUE - LÂCHER-PRISE

Relâcher les tensions pour avoir une meilleure santé et lâcher-prise à ce qui perturbe et qui est négatif pour mieux fonctionner

AMOUR - JOIE

Développer l'amour en soi et la joie

CONCENTRATION - MAÎTRISE DE SOI

Pour mieux gérer sa vie et ne pas se laisser déstabiliser par les événements ou les autres

ÉQUILIBRE - FORCE

Développer l'équilibre pour trouver la force en soi

CONFIANCE EN SOI - ESTIME DE SOI

Développer la confiance en soi pour réussir sa vie

STRUCTURE - VOLONTÉ

pour avoir plus de force et la volonté pour réaliser ses buts

RELATION AUX AUTRES - PARTAGE

Se sentir bien avec les autres dans le respect et le partage

ÉVOLUTION POSITIVE

Tendre vers ce qu'il y a de meilleur en soi, se libérer de ce qui est négatif. Devenir celui ou celle que l'on veut être vraiment au plus profond de soi

caroline-duranton.fr



Caroline Duranton

Coach et Monitrice ME3C



Méthode 3C

Concentration - Calme - Contrôle

“

Je m'appelle Caroline Duranton, très jeune j'ai su que je voulais me diriger vers un métier qui apporterait aux autres, j'ai longtemps songé à être assistante sociale, puis mes études m'ont permis de découvrir le monde du handicap chez les enfants. J'ai donc travaillé auprès d'eux pendant plusieurs années dans différents domaines (intégration scolaire, institut médico éducatif...).

Par la suite j'ai eu envie d'avoir une expérience supplémentaire pour leur apporter davantage au niveau de la gestion des émotions et de leur corps, J'ai découvert la méthode ME3C ce qui m'a profondément apporté et changé à différents niveaux dans ma vie. Cette méthode d'évolution personnelle équilibre le plan physique, émotionnel et intellectuel.

Je suis auto-entrepreneur depuis septembre 2022, en tant que monitrice de cette méthode, ceci me permettant de rester présente auprès des enfants en leur apportant du bien être au quotidien. Cette méthode me permet aussi d'accompagner les particuliers et les salariés en entreprise.”

Caroline Duranton

Tél : 06 85 51 29 66

Mail : contact@caroline-duranton.fr

www.caroline-duranton.fr

