



HOLISTICO
MASSAGE • REIKI • COACHING

*La transformation ne consiste pas à devenir
quelqu'un d'autre, mais à révéler le héros
qui est déjà en vous.*

Veronica Guzman Livingston
Coach bien-être

+33 (0)7 67 55 64 78
veronicaguzmanlivingston@gmail.com
WWW.VERONICAGUZMANLIVINGSTON.COM

Séance de découverte gratuite
(30 min) pour définir vos objectifs

Modalités : Séances en ligne (visio)
ou en présentiel à Saint-Jean d'Aulps (74)

VOTRE ESPACE

COACHING BIEN-ÊTRE & ÉNERGIE VITALE

VERONICA GUZMAN
LIVINGSTON
COACH BIEN-ÊTRE



HOLISTICO
MASSAGE • REIKI • COACHING

PROGRAMME

RÉVÉLEZ VOTRE FORCE INTÉRIEURE

UN PARCOURS TRANSFORMATEUR
DE 12 SEMAINES.

L'objectif : transformer votre énergie et votre état d'esprit pour affronter la vie avec la force d'un héros ou d'une héroïne. Ce programme structuré en 12 séances (1 séance hebdomadaire) vous apportera les outils et le soutien nécessaires pour opérer un changement durable.

A QUI EST DESTINÉ CE PROGRAMME ?

- Pour ceux et celles qui se sentent fatigué(e)s, sans énergie et veulent retrouver leur vitalité
- Pour les personnes qui subissent les événements et veulent reprendre le contrôle de leur vie
- Pour ceux et celles qui veulent gagner en force et en agilité, à la fois physique et mentale
- Pour tous ceux qui ont des défis personnels ou professionnels à relever et veulent les aborder avec une mentalité de croissance

LES BÉNÉFICES BIENFAITS DE LA MÉTHODOLOGIE

- Augmentation significative de votre niveau d'énergie et de votre vitalité
- Développement de votre force physique et de votre agilité mentale
- Acquisition d'un état d'esprit orienté vers l'action : passer d'une attitude de victime à une attitude héroïque
- Clarté pour définir et atteindre vos objectifs personnels
- Confiance en soi et estime de soi renforcées

LE DÉROULÉ DU PROGRAMME

- **Durée** : 12 séances, individuelles et personnalisées
- **Rythme** : 1 séance hebdomadaire (en ligne ou en personne), pour intégrer progressivement les changements
- **Contenu** : Chaque session combine :
 - Des stratégies de gestion de l'énergie (nutrition, sommeil, routines)
 - Des exercices pour fortifier votre mental
 - Des défis concrets, adaptés à vos objectifs pour passer à l'action
 - Un suivi et un soutien constants de ma part pour maintenir la motivation

MON ENGAGEMENT

En tant que coach, mon rôle est de vous pousser, de vous encourager et de vous soutenir sans relâche. Je ne donne pas de recettes toutes faites ; je vous guide pour trouver votre propre force et débloquer le potentiel qui est déjà en vous. Ensemble, nous construisons une version plus forte, plus agile et plus résiliente de vous-même.

OSEZ CHANGER DE VIE. RELEVEZ LE DÉFI.