

# J'ATTEINS MON POIDS NATUREL DEFINITIVEMENT



Etes-vous prête à engager vos meilleures ressources au profit de  
votre santé et de votre bien-être ?

## *Le Programme*

Je ne vous dis pas ce que vous **voulez**, mais ce que vous **devez** entendre !

- ✓ 10 semaines de voyage intérieur
- ✓ 60 minutes de coaching en direct par semaine
- ✓ 3h d'auto-coaching et d'introspection guidée par semaine
- ✓ 2 groupes de parole pour s'écouter, se comprendre et s'exprimer librement
- ✓ Le récap ludique et schématique des concepts après chaque session
- ✓ Echange d'emails - rapports et suivi tout au long du programme
- ✓ Accès à l'espace Lib's (pendant et après le programme – illimité)
- ✓ Accès à la DAM Box (pendant et après le programme – illimité)
- ✓ En option : Rencontrer de nouvelles personnes
- ✓ Bonus : Supports / Guides d'alimentation / Conseils ...



Un programme complet et intense pour traiter l'origine, afin de guérir  
tous les symptômes une bonne fois pour toutes !

# *Le Programme détaillé*



*Il ne s'agit pas de sport ou de régime à perpétuité !*

*Non, non ! Il s'agit bien de coaching pour vous métamorphoser d'abord à l'intérieur puis à l'extérieur.*

## **10 semaines de voyage intérieur**

Au fil des sessions, vous apprenez à identifier vos schémas les plus ancrés, à comprendre ce que vous ressentez et pourquoi.

J'ai conçu ce programme pour lever une à une ces barrières qui vous retiennent.

Que ce soit lié à votre réflexion, à des raisons émotionnelles, à des problèmes de confiance ou de détermination et d'engagement, j'ai créé ce programme pour vous apprendre à changer.

**Le changement n'est pas un événement, c'est un processus.**

C'est ce processus qui vous permet de perdre du poids définitivement.

Il ne s'agit pas de se priver de tel ou tel aliment. Il s'agit de construire une dynamique autour d'un style de vie sain qui passe d'abord par votre conscience de l'inconscient. Si vous ne traitez pas l'origine, les symptômes continueront de se manifester encore et encore.

**Comment pourriez-vous changer durablement votre fonctionnement si vous n'en n'avez pas conscience ou si vous ne le comprenez pas ?**

## *Ce qui vous attend*

### **60 minutes de coaching en direct par semaine**

Chaque session est constituée d'une heure de coaching groupé par semaine, (5 personnes maximum). On se retrouve chaque semaine, à la même heure en visioconférence.

La dynamique de groupe est extrêmement positive car elle pousse à dépasser de nombreux freins et permet de mettre des mots sur nos émotions et nos pensées. Elle permet de s'identifier aux problématiques communes ainsi que de s'ouvrir à une compréhension plus objective. Pendant les sessions, nous abordons et pratiquons TOUS les outils qui vous permettront d'atteindre votre poids naturel et de vous y stabiliser.

*L'effet de groupe permet de dédramatiser et de s'ouvrir au changement.*

### **Le récap ludique et schématique des concepts après chaque session**

Après chaque session, vous recevez un récap du cours reprenant de façon ludique les concepts abordés. Bien sûr, il vous appartient de prendre des notes pendant les sessions mais je souhaite m'assurer que vous ayez une base détaillant les outils que je vous transmets. L'idée est que vous utilisiez et appliquiez ces outils dans votre vie quotidienne. Pour changer, il faut changer ! N'est-ce pas ?

Aussi, vous recevez les séries d'exercices pour l'auto-coaching.

## **3h d'auto-coaching et d'introspection guidée par semaine**

Entre chaque session, je continue de vous coacher à travers les questions que je vous pose sur chaque série de question. L'idée, c'est de répondre à une série par jour. Chaque série est pensée pour révéler vos pensées bloquantes, vos schémas limitants et les poids (sans jeu de mot !!) dont vous n'avez pas conscience.

Votre responsabilité d'auto-coaching consiste à prendre le temps de vous investir. Ce travail représente environ 3 heures par semaine.

C'est impératif de vous dédier pleinement à la compréhension des sessions ainsi qu'à la pratique des exercices.

Votre réussite passera par là et les résultats sont stupéfiants !

**Votre investissement est déterminant !**

Perdre du poids n'est pas une théorie, c'est une pratique.

Il vous faut prendre ce temps. Vous n'avez pas encore idée des prises de conscience par lesquelles vous passerez en faisant ce travail et c'est exactement là que commence le changement ! La conscience est la première étape du processus.

## **Echange d'emails - rapports et suivi tout au long du programme**

Chaque semaine, vous devez m'envoyer vos réponses à la date prévue. Pour avancer, il ne faut pas procrastiner ! L'idée est non seulement de maintenir une discipline mais surtout de vous pousser à prendre le temps de faire de la place

quotidiennement pour **prendre soin de vous**. Il s'agit de ne plus se laisser dominer par « le quotidien, les choses à faire ».

Une fois que je reçois vos réponses, je vous fais un retour par e-mail vous proposant une relecture version coaching. Cela vous aidera à voir ce que vous ne voyez pas. Et surtout, cela vous **apprendra** à voir ce que vous ne voyez pas !

Bien sûr, je suis disponible pour répondre à vos questions au cours de la semaine.

## **2 groupes de parole pour s'écouter, se comprendre et s'exprimer librement**

Le groupe de parole est une session spéciale. Attention ! Les personnes qui n'ont pas l'habitude de parler de ce qu'elles ressentent penseront certainement, de prime abord, que c'est « bizarre ». Effectivement, ça ne sera peut-être pas naturel au départ mais je vous assure que mes clientes adorent ou finissent par adorer ces moments de partage ! Beaucoup me disent : « *Finally, je crois que je n'ai jamais vraiment parlé de ça ouvertement. J'avais l'habitude de me cacher, de me renfermer et de m'isoler. Ça me fait du bien d'échanger avec des personnes qui vivent les mêmes frustrations. Ça me libère quelque part, ça me déculpabilise. Je n'ai plus l'impression de ne pas être normale* ».

Il s'agit là de s'ouvrir au dialogue afin de mettre des mots sur nos pensées, nos ressentis, nos expériences, nos impressions, nos difficultés, nos blocages, nos hontes, nos peurs ... Cette session a pour but l'échange et l'écoute. Il s'agit de

discuter entre femmes, au sein d'un cercle bienveillant, partager des problématiques communes, trouver du soutien, de l'écoute et de la compréhension tout en faisant des parallèles avec les outils de coaching. Je suis là pour ça.

### **Accès à l'espace Lib's**

En faisant partie du programme, vous accédez à la plateforme d'échanges. C'est un forum qui vous est dédié. Il s'agit d'un espace sur le site qui rassemble les personnes coachées. L'idée est de pouvoir échanger à tout moment et pas seulement avec les femmes de votre groupe, mais aussi avec toutes celles qui suivent / ont suivi le programme.

Ressentis, pensées, doutes, idées, révision des sessions, échanges de recettes....

Tous les sujets bien-être sont ouverts !

Votre accès au forum est **illimité**. Une fois les 10 semaines passées, vous gardez votre pass'. Seules les personnes qui suivent / ont suivi le programme détiennent le pass'.

En nous rejoignant, vous bénéficiez bien sûr de mon appui, de mon soutien et de mon suivi, mais aussi de la bienveillance de la communauté.

### **Accès à la DAM Box**

Dans la même idée que le forum, vous accédez à la « Demande à Ma coach » Box. C'est-à-dire que vous accédez à toutes les questions qui m'ont été posées jusqu'à présent, ce qui peut vous éclairer dans de nombreux domaines. Suivre le programme vous ouvre l'accès pour poser vous-même une question en tout anonymat, pendant et après le programme.

En cas de besoin, vous avez juste à me le faire savoir.

### **Bonus : Supports / Guide d'alimentation / Conseils ...**

Sans être nutritionniste ou diététicienne, je m'intéresse à l'alimentation et au bien-être. Alors en bonus, vous bénéficiez de supports que j'ai créé pour vous, qui ne sont pas du coaching mais sur lesquels vous pourrez aussi vous appuyer.

A l'heure où les médias divulguent de fausses informations sur l'alimentation pour servir quelques entreprises, j'ai décidé de réaliser un guide reprenant les faits scientifiques. Vous serez stupéfaits des vérités que vous apprendrez.

Aussi, je vous propose un guide conseils pour adopter un style de vie sain.

Et quelques autres extras...



### **En option : Rencontrer de nouvelles personnes**

Au fil des sessions et des échanges, vous développez des affinités. A l'heure où nous ne prenons plus de temps de sortir de notre quotidien, c'est l'opportunité de faire de nouvelles rencontres, qui peuvent devenir de belles amitiés.

N'est-il pas plus facile de se rapprocher lorsqu'on comprend l'autre ?

## *Derniers mots*

Embarquez pour un réel voyage d'introspection, de réflexion et de compréhension de votre monde intérieur afin de maîtriser le résultat que vous produisez dans votre monde extérieur, dans votre réalité.

Ce programme vous permettra d'identifier puis de retourner tous vos mécanismes bloquants pour vous libérer définitivement.

Le but est de passer de l'inconscient au conscient,  
du résultat non désiré, au résultat désiré.

**La guérison durable des symptômes passe par le traitement de la cause.**

**Ce programme cultive avec vous votre  
INDEPENDANCE & votre LIBERTE.**

Si vous avez besoin d'un cadre, d'un suivi et  
d'outils détaillés mis en perspective,  
Rejoignez-moi pour ce programme de 10 semaines qui littéralement, vous



armera pour une transformation complète et irréversible !

Vous avez peur de la frustration ? De vous-même ? De changer ?  
Levons **CHACUNE** de vos barrières, et avançons !

Réservez le créneau qui vous convient le plus via le bouton  
« J'arrive » sous la vidéo du programme.

## **Vous pensez que vous n'avez pas le temps ? Pas le budget ?**

Regardez de plus près le temps que vous passez autour de la nourriture !

Réfléchir à : « Qu'est-ce qu'on mange ce midi ? », faire les courses, faire la cuisine, hésiter, craquer, manger, culpabiliser, vous en vouloir, vous sous-estimer, avoir mal au ventre ...

Sans compter l'argent qui passe dans les aliments qui ne vous nourrissent pas...

Et depuis combien d'années ?

Comme son nom l'indique, la nourriture doit nous nourrir, pas nous asservir !

Regardez les choses en face, n'est-il pas temps de retourner tous vos schémas ?

**Combien de temps encore accepterez-vous cette condition pour vous-même ?**

**Retrouvez votre liberté. Soyez votre priorité. Prenez soin de vous !**

**Ce programme détient tous les outils pour atteindre et vous stabiliser à votre poids naturel !**

*Témoignage de Charlotte, 32 ans*

*« Au fur et à mesure des séances, je m'aperçois que ce travail va au-delà d'un travail de perte de poids, c'est aussi un travail d'acceptation, d'affirmation de soi par rapport à mon éducation, mes croyances et au final, d'estime de soi.*

*C'est un vrai « travail de fond » !*



**Que vous vous en croyiez capable ou non,  
dans les deux cas, vous avez raison.**

**Choisissez d'être capable, vous aurez raison.**



**Manon Martin, fondatrice de « Mon Evolution »**

**Responsable du programme**

**« J'atteins mon poids naturel définitivement »**

