



## Clarté active



## Élan vital



## Libre expansion



## Équilibre durable

Programme complet avec tableaux de bord pratiques :

- Boussole du quotidien
- Plan de journée simple
- Décharge mentale
- Délégations créatives
- Budget clair et léger
- Routines bien-être (matin, soir et mercredi)

- 1 séance d'1h30
- Accompagnement sur 2 semaines
- Bilan personnalisé
- Support PDF
- 1 mini-défi
- 1 podcast
- 2 cartes bienveillantes

- 4 séances d'1h
- Accompagnement sur 1 mois
- Plan organisation sur mesure
- Support PDF
- 3 mini-défi
- 2 podcast
- 4 cartes bienveillantes
- Échange par mail uniquement

- 1 séance d'1h30
- Accompagnement sur 3 mois
- Bilan personnalisé global
- Support PDF
- 6 mini-défi
- 1 podcast
- Intégralités des cartes bienveillantes
- Échange par mail et WhastApp

49 €

139 €

390 €

890 €