

# offre « coffret »



## Ricoach' no stress

« Le stress et moi, on est copains ! »

Vous vivez votre stress comme un handicap vous empêchant de révéler pleinement votre potentiel. Vous voulez faire et choisir parmi des techniques ayant fait leur preuve celle qui vous convient le mieux.

Le programme Ricoach' no stress vous accompagne pour rebondir :

- comprendre ce qui vous coince au niveau mental, émotionnel et corporel ;
- agir avec 11 techniques à expérimenter ;
- intégrer ces nouvelles façons de faire pour éviter les rechutes.

Deux options :

- « Confort » : 5 séances d'une heure à 260 euros ;
- « Autonomie » : 3 séances d'une heure à 180 euros.