Véronique CHABERNAUD
Docteur en médecine & Coach Vitalité
Fondatrice de Créer la Vitalité

Nathalie Geetha BABOURAJ
Docteur en médecine & Coach de Santé Intégrative
Fondatrice de l'iSi
Animatrice des programmes de méditation francophone de Deepak Chopra

Femmes Sereines...

Un parcours pour vous reconnecter à votre santé et votre vitalité

Programme sur une année, articulé autour de:

- un bilan de santé et de vitalité initial
- 5 ateliers de groupe
- des webconférences mensuelles
- un coaching téléphonique de milieu de parcours
- un suivi mensuel avec une newsletter Vitalité, des cadeaux d'accompagnement (guides audios...)
- et en option: une virée dans la nature spéciale "école buissonnière" au printemps 2016

COMPRENDRE LES SIGNES DE SON CORPS

DECOUVRIR SES CLES INTERIEURES

CONSTRUIRE SON RITUEL VITALITE

Rejoignez le prochain parcours début 2017!

Créer la Vitalité

iSi
Institut de Santé Intégrative
Bienvenue. En Vous.

Deux femmes pour un parcours de femmes

Véronique CHABERNAUD

- Docteur en médecine
- Coach Vitalité
- Spécialiste en prévention santé entreprises et particuliers
- Fondatrice de Créer La Vitalité

Nathalie BABOURAJ

- Docteur en médecine
- Coach de Santé Intégrative
- Fondatrice de l'ISI
- Animatrice des programmes de méditation francophone de Deepak Chopra

Pourquoi un parcours Vitalité pour les femmes?

- Dans notre société, les femmes sont « sursollicitées » pour être présentes et performantes sur tous les fronts (époux/compagnon, enfants, travail, associations...)
- Nos conditionnements historiques nous ont souvent amenées à donner beaucoup et à peu s'occuper de nous
- A un moment donné notre santé et/ou notre vitalité en pâtissent, voire sonnent l'alarme
  - Nous souhaitons vous aider à écouter les signaux et être généreuses avec vous mêmes... seule condition pour pouvoir être vraiment au top pour nous-mêmes et notre entourage
- Nos habitudes de vie actuelles sont souvent très délétères pour notre santé. Les femmes sont plus souvent réceptives et à même d'amener des changements dans leur famille, leur entourage
- Nous sommes deux femmes et partageons votre vécu
- Nous avons acquis une double compétence médicale et d'accompagnement en santé et nous avons envie d'en faire profiter d'autres femmes qui à leur tour seront des femmes porteuses de vitalité et ...

des **FEMMES SEREINES!**

Les objectifs
Avant tout vous rendre autonomes!

Le parcours

Atelier Clôture Tremplin

Bilan initial

Atelier thématique
Ma Pharmacie Intérieure

Atelier thématique
Nutrition intelligente

Virée au vert

Coaching
Web conf
Newsletter
Cadeaux…

Atelier thématique
Le dessous de mes Emotions

Atelier thématique
Mon Rythme Intérieur

Et…La Communauté Sereine: nos partenaires Vitalité

Le bilan santé et vitalité initial

- **Un bilan global de votre santé et de votre vitalité**
  - Bilan médical confidentiel, à faire avant le début du parcours
  - Test Vitalité instantané
  - Bilan Vitalité
    - Physique
    - Émotionnelle
    - Intellectuelle
    - Créative
    - Environnementale
  - Bilan Ayurvédique
  - Les enseignements, besoins, décisions

- **Etre actrice des conclusions et décisions**
  - De quoi avez-vous pris conscience à travers ce bilan ?
  - Quels aspects de ce bilan aimeriez-vous améliorer?
  - Quels types de démarches avez-vous déjà entrepris ?
  - Qu'est-ce qui vous empêche, si c'est le cas, de faire ces changements ou de les renforcer ?
  - Quelles décisions de changement prenez-vous immédiatement?
  - Quelles aides, conseils, soutien, orientations attendez-vous de ce parcours?

Les Webconférences et Newsletters Femmes Sereines

- 4 coaching téléphoniques avec Véronique ou Nathalie
  - Après chaque atelier
  - 1h le 1er puis 30 minutes
- Newsletters mensuelles: astuces et conseils
- 6 Webconférences de 30 minutes:
  - Décembre: Créer sa pause intégrative
  - Février: Un Hiver Serein: conseils phyto
  - Mars, Mai, Juin et Septembre: Vous Choisirez!

PTITS DEJS SAINS & FACILES

PROFESSIONNELLE SEREINE

CURE DETOX DE SAISON

YOGA DETOX

BOUGER SEREINEMENT

La virée au vert en fin de parcours « Ecole buissonnière »

- 3 jours proches de Paris pour se reconnecter à la nature et à soi-même et mettre en pratique nos acquis.

Les modalités pratiques

- Un contrat d'engagement annuel
- Un paiement mensuel sur 12 mois, à partir du mois de l'atelier bilan
  - 100€ HT par mois
  - Réduction 5% si paiement 2 fois,
    10% si paiement en 1 fois
  - Réduction « Marrainage »:
    -10 % pour la marraine et -5% pour la filleule
- Virée au vert en option et en plus

6 ATELIERS de 3h:
18H

1 COACHING INDIVIDUEL de 1h
Puis 3 de 30 minutes
2H30

6 WEBCONFS DE 30 min
3H

12 Newsletters
FEMMES SEREINES

6 SERENITY BOX