

*"La beauté commence à l'instant où l'on décide d'être soi-même."
Coco Chanel*



Plus de 25 ans d'expérience dans les domaines de la danse, du spectacle, de la scène, du bien-être et de l'évènementiel pour transmettre mes savoir-faire.

Je mets à la disposition des femmes, un panel d'activités et d'événements artistiques glamour où la féminité est mise en lumière.

Mon engagement et ma contribution se sont orientés en parallèle à mon métier d'artiste chorégraphique, de meneuse de Revue et professeure de danse vers un travail d'aide pour les femmes via les danses burlesques, l'esthétisme et tout mode d'expression artistiques créatifs. J'interviens pour un public très varié en cours collectifs, formations workshops, stages, coaching qui me sont demandés au quotidien.

Passionnée et au delà de la prestation scénique, au cœur de mon métier et de mes savoir-faire, je vous propose un plan d'action détaillé parfaitement adapté à vos besoins.

Qu'est ce que le coaching ESSENTIEL FÉMIN'IN?

Le coaching est un processus de collaboration et d'accompagnement dans lequel la coache est appelée à vous encourager à exprimer clairement votre situation, à définir vos objectifs et à instaurer une stratégie personnalisée en vue de provoquer les changements nécessaires à votre épanouissement personnel et relationnel.

Combien de temps dur le coaching ?

Le coaching *Essentiel Fémin'In* est un cheminement évolutif et se veut de courte durée. Toutefois cela peut varier selon les besoins et objectifs de chacune.

Certaines ressentiront le besoin d'approfondir leur travail alors que d'autres personnes peuvent acquérir et développer des outils durables après quelques séances seulement.

Bien qu'il soit établi un programme d'un nombre de séances définies ensemble, le coaching se termine lorsque VOUS vous sentez prêtes.

COACHING ESSENTIEL FÉMIN'IN

Programme Un profond questionnement pour avancer et gagner en confiance en soi. Le coaching *Essentiel féminin'In* » vise à apprendre et à connaître son corps pour l'apprivoiser, à oublier ses complexes et s'aimer, gagner ou reprendre confiance en soi, vaincre sa timidité, lâcher prise...

Je vous accompagne et je vous guide dans votre démarche de développement en féminité. Confiance et estime de soi par un travail sur l'élégance et la gestuelle.

J'ai mis au point une méthode ludique unique alliant un panel de disciplines artistiques et de bien-être. Un programme d'exercices issus de formation de danse, un travail de mise en mouvement par des exercices et conseils en posture, maintien et élégance, d'outils créatifs et de relaxologies (Visualisation, dessin, couleurs...), de questionnaire, test ... ainsi que sur tout ce qui au quotidien peut être affiné dans le but d'acquérir ou développer une prestance naturelle et s'approprier sa féminité. Et bien sur, la joie et le plaisir à accompagner l'éclosion du féminin sous toutes ses formes.

Engagement (Envers vous même)

Vous avez choisi d'investir sur vous pour révéler votre féminité pour le meilleur, avec amour et pour toujours. Vos résultats sont directement liés à votre application ou non à suivre ma méthode, aussi, il est très important de ne commencer que si vous êtes certaine de pouvoir aller jusqu'au bout, en y consacrant quelques heures toutes les semaines. Dans ce cadre là et afin de réitérer votre engagement envers vous même (et seulement envers vous), je vous propose de recopier ci -dessous la phrase suivante, signe de votre engagement.

« Oui, c'est le bon moment pour moi. Je m'engage envers moi-même à suivre ce travail jusqu'au bout et à y consacrer du temps pour appliquer chacune de ces étapes».

Recopiez votre engagement, datez et signez

Confidentialité. La relation client / coach est à la fois personnelle et hautement professionnelle. Toutes les informations inhérentes au coaching seront traitées avec la plus stricte confidentialité. La base du coaching repose sur la confiance mutuelle. Je vous encourage à être franc et entièrement ouvert avec moi.