

Comment retrouver votre santé et la garder

Optimiser votre santé et votre énergie avec des habitudes de vies équilibrées et créez votre vie

Le Programme de groupe 50&Fab

Ce que je vous offre :

10 semaines de formation et d'ateliers sur divers sujets de santé, tel le système digestif, les besoins de base et la gestion de stress.

A la fin du programme :

Vous en connaîtrez plus sur ce qui se passe dans votre corps, dans votre tête et dans votre énergie

Vous aurez des trucs et astuces pour mieux manger, pour ne pas manger vos émotions et vous sentir remplie d'énergie

Vous serez bien dans votre peau et en contact avec vous-même afin de faire de meilleurs choix santé

Vous aurez appris des techniques et trucs pour aider à vous détendre, de bien vous choisir et de vieillir en beauté et en équilibre

Vous vivrez votre santé consciente

10 semaines de formation sur la santé – Début du programme le 13 mars

18h45 – 21h

400\$ - inscription avant 27 février : 350\$ / Reçus disponibles