

Nouveau Souffle

COACHING HOLISTIQUE PRO ET DESIGN HUMAIN

Programme déposé. Copyright n° 00086374-1



**Le programme qui
fera la différence
en vous donnant
les clés de votre
différence !**

En découvrant comment fonctionne votre énergie et votre singularité, trouvez vos propres process, dépassez les blocages récurrents, révélez-vous et réussissez naturellement et durablement!

Je suis moi-même!
Énergie et bonheur



Je travaille principalement avec des entrepreneurs, des écopreneurs, de praticiens du bien-être, des artistes ou des salariés qui ont un état d'esprit très indépendant et l'ambition de réussir leur vie, bien sûr du côté pro, mais que cette réussite se reflète également dans leur vie perso.

Ils ont tous **ce dévouement pour leur cause**, leur métier, leur projet et s'y investissent pleinement avec l'envie de bien faire et ils veulent être capables de passer chaque palier d'évolution sereinement et avec succès.

Bien souvent, ils savent relativement bien ce qu'ils ont à faire pour évoluer et réussir. Mais ils se retrouvent sans cesse **bloqués** quand il s'agit de matérialiser leur plan d'action :



- Ils ont un contexte personnel stressant
- Ils aimeraient pouvoir se mettre en avant mais se sentent bloqués ou incapables et manquent de confiance en eux
- Ils sont débordés, épuisés, surchargés, voire lassés de leur activité et ont perdu le plaisir des débuts
- Ils tournent en rond, se sentent enfermés dans des schémas récurrents malgré tout ce qu'ils mettent en place et étouffent
- Ils ne savent pas toujours dire non ni s'imposer (avec leurs partenaires, collaborateurs ou équipes)
- Ils ressentent beaucoup de limites et blocages en eux voire même une sensation d'étouffement ou d'enfermement
- Ils se savent hypersensibles, sont noyés dans leur trop plein d'émotions et de perfectionnisme, ont de plus en plus de mal à passer à l'action ou se forcent pour agir
- Ils ne se sentent pas reconnus à leur juste valeur, du côté pro comme perso
- Ils ne ressentent plus l'alignement avec ce pour quoi ils ont travaillé si dur et les doutes les envahissent toujours plus
- Enfin, ils ont peur d'en arriver à perdre leur confort, leurs acquis et d'entraîner avec eux leurs proches, ils culpabilisent et angoissent à cette idée

Et ils cherchent **des clefs réellement efficaces** qui ne leur imposeront pas encore une énième méthode qui ne leur ressemble pas ou qu'ils n'arriveront pas à mettre en place.

Ils rêvent aussi d'un accompagnement où ils seront **écoutés et compris**. Où leur individualité sera prise en compte et où les solutions couleront de source pour eux.

Ils espèrent pouvoir **sortir définitivement** de cette impasse et du stress, voire de l'anxiété que ces habitudes de vie leur ont occasionnés, retrouver de la liberté et respirer sereinement de nouveau. Le tout **sans perturber leur vie** privée et leurs proches.



Pourquoi je vous explique tout ça ?

Et bien justement parce que c'est ce que m'ont confié mes clients qui traversent tous une ou plusieurs de ces situations :

- 1 Avoir été jugés ou pas toujours bien été traités par les autres et avoir enfoui leurs émotions au point d'en arriver à exploser et n'en plus pouvoir.
- 2 Avoir été déjà accompagnés mais n'en avoir pas retiré grand chose si ce n'est un mauvais souvenir, du mal-être, des expériences qu'ils ne souhaitaient pas vivre et de la déception.
- 3 Vouloir se réaliser et oser briller, se lancer, se montrer mais ressentir plein de limitations à ce sujet.
- 4 Faire face à des incompréhensions, des déceptions, des situations toxiques, des conflits avec leur entourage. Pro et/ou perso. Et en souffrir.
- 5 Ne pas trouver leurs solutions pour prendre leur place tels qu'ils sont et en même temps en avoir assez de se cacher ou de se renier.
- 6 Ressentir un plafond de verre insupportable qui les empêche de progresser dans l'atteinte de leurs objectifs chers et ne toujours pas trouver d'issue alors qu'ils ont déjà été accompagnés.
- 7 Se sentir au bord du gouffre financièrement et ne pas savoir s'ils doivent abandonner leur projet ou continuer autrement, sans savoir pour autant comment.
- 8 Culpabiliser de vouloir penser un peu à eux car ils sentent bien que tout le monde compte sur eux, mais eux n'en peuvent plus...

“ Nous sommes faits pour le ciel... Pas pour les plafonds.

Colum Mac Cann

Du coup ils **tournent en rond** et n'osent pas **sauter le pas** et mettre en place des changements vraiment efficaces, ils s'enferment dans l'inertie, la procrastination, la fuite ou l'épuisement.

Si vous avez déjà ressenti ça, que c'est le genre de question que vous vous posez, c'est tout à faire normal. **Ne vous inquiétez pas.**



Si vous ne me connaissez pas...

je suis Christine Hanot, coach holistique certifiée notamment. J'utilise le Design Humain après avoir vécu une vraie rencontre avec cet outil qui m'a totalement parlé et permis de relier tous mes points et de comprendre le sens de ma vie. Mes clients d'ailleurs, ont été totalement séduits et ce sont eux qui ont réclamé que je me spécialise dans cet outil tant il coule de source et me permet de les aider !

Je coache toute personne dans tout type de contexte sur l'estime et la confiance en soi depuis plus de 20 ans

J'ai aussi une carrière parallèle d'illustratrice qui a co-créé en famille 6 ouvrages, notamment deux best sellers, et des outils pédagogiques en respectant mes valeurs.

J'ai d'ailleurs moi-même traversé à plusieurs reprises et dans plusieurs domaines ces doutes et ces turbulences dans lesquelles vous vous trouvez actuellement avant d'atteindre enfin mes objectifs avec succès et pourtant, je ne trouvais jamais mes solutions dans aucun accompagnement à moins d'en arriver à compléter ceux que je suivais par des outils et des ajouts personnels.

Je sais parfaitement ce que vous ressentez et à quel point être soutenu et entouré de manière professionnelle et sur-mesure par quelqu'un qui comprend votre singularité est important, parce qu'on ressent bien quand ce n'est pas le cas au fond, et que les méthodes ne nous correspondront pas. On sait ce que c'est que de devoir se contorsionner pour rentrer dans des cases ou faire plaisir. Mais arrive un moment où on a envie aussi d'être compris et de recevoir des conseils qui nous vont comme un gant plutôt que de passer notre vie à les traduire.

C'est donc ce que je propose aujourd'hui :

Vous apporter cette profonde écoute et compréhension pour vous permettre le soulagement que vous attendez et dont vous avez un besoin quasi vital et vous guider avec professionnalisme dans vos problématiques en libérant vos blocages.

C'est ma "mission de vie", ma "croix d'incarnation", mon "Ikigai".
et donc ma zone de génie !

C'est ainsi qu'est né "Nouveau Souffle"

J'ai créé ce programme en ayant analysé les besoins de chacune des personnes que j'ai accompagnées et écouté leurs retours et suggestions pour vous proposer un parcours en adéquation avec ce que vous venez chercher vraiment auprès d'un.e coach :

- des solutions concrètes à implémenter tout de suite
- des transformations significatives et immédiates
- des résultats positifs à la hauteur de vos attentes.



Je suis sophrologue depuis de nombreuses années maintenant et installée depuis peu en Bretagne. J'exerce en individuel et entreprise et j'ai traversé une période pleine de doute et remise en question sur le plan professionnel, avec la sensation d'avoir beaucoup de blocages m'empêchant de développer pleinement ma clientèle. J'avais très envie de découvrir le design humain, outil que je ne connaissais pas du tout et je suis arrivée sans à priori, totalement en confiance pour le découvrir avec Christine. J'ai été très intéressée de découvrir mon mode de fonctionnement sur le plan énergétique et émotionnel, ainsi que mes atouts et mes zones de fragilité. Christine m'a donné de précieux conseils pour fonctionner avec ce profil. J'ai appris beaucoup de ce profil et cela m'a permis de déculpabiliser, de lâcher certaines croyances limitantes et de mieux tirer parti de mon potentiel. J'ai eu une belle surprise (coïncidence ou synchronicité 😊) en découvrant les deux appels de nouvelles clientes juste après notre rendez-vous consacré à l'émotionnel et au lâcher-prise 😊, à l'issue de trois séances, je me sens beaucoup plus sereine et confiante quant à ma capacité à développer ma clientèle en tenant compte de mon profil, de mes atouts mis en lumière dans ce profil de design humain et de zones de vulnérabilité, et d'accepter cette vulnérabilité sans culpabiliser, en en faisant une force.

Lisa, Guipry



Je suis entrepreneuse dans le domaine de l'alimentation. Avant de commencer à travailler avec Christine, j'étais perdue sur mon fonctionnement au quotidien, j'appliquais des méthodes que d'autres coachs m'avaient imposées mais je ne me sentais pas bien avec ces outils, je n'arrivais pas à tenir la méthode, le rythme et donc je craquais, je culpabilisais de ne pas y arriver et j'avais cette sensation d'être juste nulle. Après tous ces différents types de coaching, j'étais sceptique de l'approche de Christine, encore des ouvrez les guillemets « il faut que... ». Là où finalement en me donnant encore une chance, j'ai constaté un accompagnement différent avec des clarifications sur qui je suis vraiment et ce que je suis vraiment, ça m'a permis de déculpabiliser sur mon schéma de fonctionnement, et ma personnalité, si différents de la majorité. On a encore beaucoup de travail à faire avec Christine, mais déjà un gros nettoyage qui me permet d'être finalement plus productive, plus créative et le tout sans culpabilité dans ma différence. Cependant cette nouvelle vision est quand même une grosse surprise car c'est tellement différent de ce qui est considéré comme normal. Mais c'est toute la joie d'aller à sa rencontre aux côtés de Christine et ainsi améliorer sa vie d'entrepreneur.

Séverine, Bain de Bretagne

C'est un programme en **10 séances d'1h30**, à mon cabinet, à l'Espace Symbiose de Bain de Bretagne si vous habitez par ici, ou en distanciel via Microsoft Teams, dans mon cabinet virtuel.

Je vous propose une découverte approfondie du fonctionnement de votre énergie et de ce qui vous rend unique grâce au Design Humain ainsi qu'un suivi de coaching holistique et une analyse profonde de chaque domaine de votre vie afin de faire les liens nécessaires qui vous permettront de comprendre ce que vous vivez et de le traverser avec succès en terminant par des mises en action concrètes à chaque séance et un plan d'action complet détaillé en fin de parcours pour que vous puissiez être autonome par la suite et ressentir la maîtrise.

Le coaching holistique complète parfaitement le Design Humain.

L'un permet une vision globale et l'autre, plus de profondeur. Ainsi, je peux avoir une vision très précise de votre problématique afin de remonter jusqu'à l'origine et vous proposer donc une solution pérenne. De plus, je vous proposerai **des pratiques complémentaires** pour débloquer un blocage plus lourd, plus installé si nous en rencontrons un.

Les aspects que nous aborderons vous permettront une compréhension de vous-même sans précédent et donc un dépassement assuré du plafond de verre sur de nombreux domaines de vie et sujets.

« La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent » Albert Einstein

Il repose sur 5 grands piliers :

1. Une partie où vous ferez connaissance du Design Humain, pour comprendre le vocabulaire que j'utiliserai tout au long de votre parcours ainsi que la découverte de votre schéma corporel
2. Une partie où nous déconditionnerons chaque aspect de votre vie et de votre fonctionnement en entrant plus en profondeur dans l'analyse
3. Du coaching et de la stratégie pour vous permettre d'implémenter directement ce que vous découvrez sur votre réalité et les solutions élaborées sur-mesure
4. De la libération émotionnelle encadrée et personnalisée pour vous aider à désamorcer et dépasser enfin ce qui vous bloque
5. 1 ou 2 séances complémentaires dans des disciplines adaptées au choix avec mes partenaires si besoin est, pour vous aider à gagner. Et un plan d'action détaillé pour vous assurer l'autonomie et que vos nouveaux acquis durent dans le temps



Le programme :

Les **10 séances d'1h30** se répartissent à **votre rythme** dans la limite d'une séance par semaine pour l'écart minimum, afin de vous laisser le temps d'assimiler les changements, et une séance par mois pour garder une dynamique constructive et efficace.

Le parcours dure donc entre 10 semaines et 10 mois. Respecter votre timing personnel est essentiel pour votre réussite.

Voici le déroulé :

1. Séance de découverte de votre bodygraph et des informations principales de votre fonctionnement, ainsi qu'une initiation au Design humain vous permettant de comprendre les séances à venir.

Déconditionnement des 9 centres et compréhension précise de votre nature profonde, de vos forces et de vos challenges.

2. Nous ferons également des parallèles avec des événements marquants de votre vie, avec des blocages récurrents et actuels, vos espoirs, vos besoins, vos envies. Je vous accompagnerai dans vos lâchers-prises nécessaires et vous aiderai à optimiser la manière dont vous investissez votre énergie et vivez vos émotions.

- à 9. Nous ferons enfin des liens avec votre problématique et aborderons la stratégie qui allègera de manière conséquente votre quotidien, vous remplira d'énergie et vous mènera plus directement et rapidement à vos objectifs. C'est ici que vous découvrirez à quoi ressemble votre manière de réussir.

Si nous rencontrons un blocage tenace ou un trauma durant le parcours, je consacrerai 1 à 2 séances à vous aider à le débloquent en faisant appel à mon équipe de choc. La pratique sera au choix selon ce qui vous correspond le plus (hypnose, sophrologie, EFT, naturopathie, diététique, énergétique). Je ferai en sorte d'optimiser la séance pour que vous ne restiez pas bloqué dans votre progression. **Mon objectif, c'est votre réussite.**

10. Séance bilan qui nous permettra de faire la conclusion de tout l'accompagnement et d'établir votre plan d'action sur la période dont vous aurez besoin. Cela peut être les 6 prochains mois, l'année à venir ou les 10 ans prochains (tout le programme est sur-mesure pour une efficacité optimale).





Ils étaient dans votre situation avant de suivre l'accompagnement !



Avant de découvrir mes services, tous mes clients étaient dans votre cas :

Ils ont cherché leurs solutions par eux-mêmes d'abord, puis ont demandé à leur entourage et ont aussi consulté des tas d'offres d'accompagnement et en ont même suivi beaucoup, mais **ils ne trouvaient pas chaussure à leur pied.**

Soit cela ne suffisait pas, soit ils ne se reconnaissaient pas totalement et perdaient leur temps à essayer d'appliquer une méthode qui ne leur ressemblait pas vraiment et essayaient donc de renier leur vraie nature pour rentrer encore dans un moule trop étroit pour eux.

Et nous nous sommes enfin rencontrés, soit par bouche à oreille, soit lors d'évènements ou encore sur internet et je leur ai présenté ma vision qui propose de **révéler VOTRE propre process** plutôt que de passer votre vie à en tester des tas.

Car c'est bien **la bonne clé qui ouvrira la porte de votre réussite sur tous les plans.** En effet, quand on connaît notre propre méthode, plus rien ne peut nous arrêter ! Du côté pro comme perso.

Voici ce qu'en disent des personnes que j'ai accompagnées :

Qu'est-ce que j'aime ce programme et ce qu'il apporte aux gens !

Il est bouleversant mais en douceur néanmoins.



Une sérénité qui prend de plus en plus de place depuis l'accompagnement avec Christine, et le meilleur reste à venir. J'ai pu appréhender une meilleure connaissance de moi-même et surtout le lâcher prise, qui m'enfermait dans beaucoup de stress. Merci pour ton écoute, ta disponibilité, ta gentillesse et tes précieux conseils. C'est comme si je commençais une 2ème vie...

Fanny,
Reims



J'ai eu la chance de faire une séance "Design humain" avec Christine. Ce fut un moment d'échange très riche. Je suis repartie avec une vision plus claire de moi-même, de comment je fonctionne. Je peux déjà utiliser quelques-uns de ses conseils correspondant à mon profil.

Emilie,
Rennes

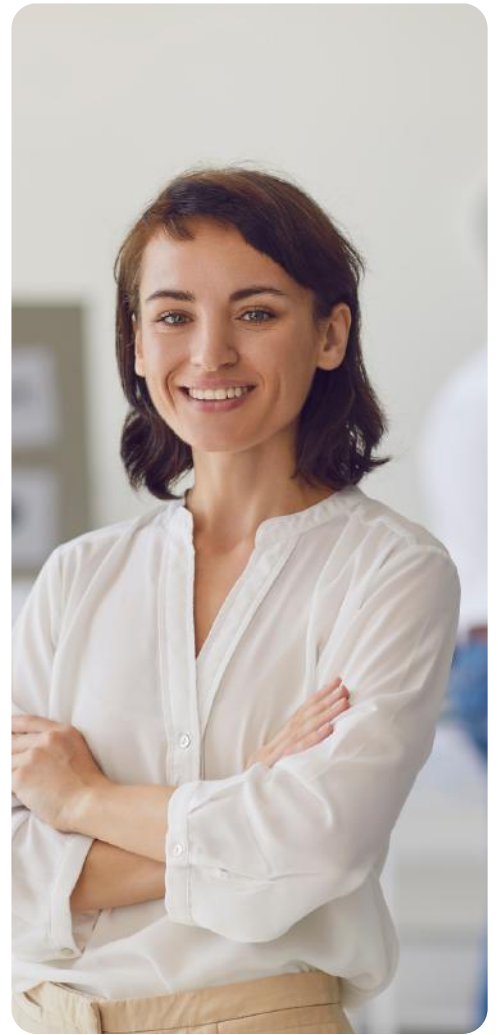


Merci Christine pour ces séances qu'on a eues ensemble. Ça m'a permis de prendre du recul sur mon fonctionnement et de prendre conscience de mes capacités. Ça m'a aidé à prendre confiance en moi et surtout à m'accepter comme je suis, sans chercher à me justifier. Ta grande intuition te permet de très bien cibler la problématique et d'y remédier alors merci encore !

Anne-Gaëlle
Bain de Bretagne

Chacun a obtenu une transformation significative qui lui a ouvert de nouvelles perspectives et des bénéfices incroyables :

- Fanny a pu changer sa posture de salariée pour devenir enfin la cheffe d'entreprise qui sommeillait au fond d'elle sous de la procrastination, du manque de confiance en elle, des doutes, des idées floues et un système nerveux sur-activé
- Anne-Gaëlle a pu croire en elle et oser sauter le pas de quitter définitivement une situation toxique qui la vidait de son énergie pour aller pleinement vivre le projet entrepreneurial de ses rêves et se révéler totalement à son rythme et avec bonheur
- Séverine a découvert qu'elle était rare et cela a changé sa vie. Elle a enfin compris son fonctionnement atypique et a enclenché des actions réellement efficaces et constructives pour se sortir de ses schémas et aller vers sa liberté et sa mission de vie avec paix et légèreté
- Lisa a compris son fonctionnement différent et sa manière de respecter son énergie qui diffère de la majorité. Elle s'est reconnectée à ses émotions qui lui dictent le bon chemin qu'elle doit emprunter et co-crée avec cette part d'elle-même. Elle a lâché prise et attire à elle des tas de nouveaux clients séduits par sa grande sagesse et son efficacité dans sa pratique
- Célia ose aller relever ses défis entrepreneuriaux qu'elle pensait trop difficiles pour elle et a passé un cap difficile dans son projet. Elle se sent désormais à l'aise et prête à "tout déchirer"
- Anne arrive désormais à exprimer ses limites avec son entourage, proche comme professionnel. Elle s'est libérée de toutes ces situations étouffantes et épuisantes qui la menaient chaque année au surmenage et a donc osé accepter le poste à responsabilité dont elle rêvait, qu'elle refusait depuis des années par manque de confiance en elle
- Axelle a pu révéler la boss qui était en elle et aller vers son projet de coeur avec facilité et succès en trouvant ses process et en se libérant de charges trop lourdes qu'elle portait
- Simon a compris ses schémas limitants et découvert chaque recoin de sa zone de génie pour l'implémenter dans son entreprise et dépasser enfin son plafond de verre, optimiser sa gestion, retrouver de l'énergie et se consacrer à sa réussite sur tous les plans.



“Chaque réussite commence avec la volonté d'essayer”

“La distance entre les rêves et la réalité s'appelle l'action”

“Il n'y a qu'une façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi”

Avec Nouveau Souffle, il y aura un avant et un après!

Evidemment, un tel service premium et sur-mesure qui offre une telle profondeur, un suivi personnalisé et des transformations pérennes n'est pas gratuit !

Pour obtenir ces résultats sans précédent tels que des relations saines, une vie riche et alignée à vos valeurs, vos besoins, vos rêves, une activité professionnelle prospère, une gestion optimale qui suit votre rythme et vos évolutions et la possibilité de dépasser votre plafond de verre, l'investissement requis pour votre programme de 10 séances et sa précision sont accessibles au prix de :



1500€^{HT}

Paielement en 2 ou 3 fois possible sous conditions

Auxquelles vous ajoutez tous ces bonus :

- Un suivi personnel entre chaque séance via messagerie
- Des comptes-rendus détaillés après chaque séance qui structurent ce qui aura été abordé et vous laissent une trace facilement consultable
- La séance en replay si vous consultez à distance
- Une veille personnalisée pour enrichir votre projet
- 1 à 2 séances avec des praticiennes bien-être pro si vous rencontrez un blocage et qu'un traumatisme refait surface pour pouvoir le dépasser avec sérénité
- Mon ebook - mini guide "Désamorcer le stress et l'anxiété" offert pour vous sortir durablement de votre état douloureux du début de programme, dû à un séjour trop long dans ce qui ne vous correspond pas et vous a mené à chercher de l'aide.

Evidemment vous disposez d'une garantie satisfaction :

Vous pouvez réaliser la première séance à l'unité pour voir si la méthode vous correspond et vous parle avant de vous engager dans tout un programme de 10 séances :

- Si cela n'est pas un bon match, vous resterez sur cette séance unique de 150€ HT et vous aurez gagné de toute façon beaucoup de découvertes utiles qui vous feront progresser dans votre vie.
- **Si vous êtes convaincu que vous avez trouvé ce que vous cherchez pour vous mener vers votre succès, je déduirai le prix de la première séance du programme et vous embarquerez vers votre transformation !**

Pour clarifier les choses et vous aider à vous décider :

J'aime travailler avec des personnes qui s'engagent dans le processus avec confiance. Qui savent s'ouvrir et partager toute information utile qui me permettra de l'aider. Qui signent un contrat avec elles-mêmes pour aller chercher leur réussite, qui aiment la ponctualité, la correction. Ce genre de profil trouvera de la réciprocité dans ses valeurs avec moi et donc nous pourrons obtenir le meilleur résultat possible avec sérénité et plaisir.

Si vous n'êtes pas convaincu par les bénéfices multiples du coaching, que vous regardez juste par curiosité, que vous ne sentez pas la méthode ou que vous portez des jugements négatifs, que vous attendez un coup de baguette magique ou que je vous assure un résultat sans même que vous ayez besoin de vous investir dans les séances et que vous ne vous engagez pas à finir le parcours, peut-être que ce n'est pas pour vous et **c'est complètement juste**.



Prenez RDV!

Alors, si c'est pour vous, prenez tout de suite contact avec moi afin de réserver un appel découverte de 30 minutes dans lequel vous m'exposerez votre sujet pour que je puisse vous dire comment je vais vous aider et convenir avec vous de la suite et, comme cela représente un gros investissement, vous expliquer les modalités de paiement pour rendre possible ce beau projet avec plus de légèreté !



christine@jesuismoimeme.com

ou appelez-moi : 0626832955

