

① Coaching de vie : Accompagnement sur mesure



✂ Méthode :

Plus de choix, stabilité intérieure, autonomie vis-vis de votre problématique en 4 à 10 séances « sur-mesure » espacées de 15 jours (grâce à l'écoute active, l'hypnose, la PNL...)

⚙ Bienfaits :

- 👉 Stress & émotions mieux gérés,
- 👉 Confiance en soi retrouvée,
- 👉 Kilos superflus envolés,
- 👉 Cap difficile dépassé (deuil, divorce, séparation...)
- 👉 Prise de parole boostée ...

② Soin énergétique « Access Bar »



✂ Méthode :

32 points touchés en douceur au niveau de la tête 1 heure.

⚙ Bienfaits :

- 👉 Préparation mentale pour l'arrivée d'un enfant,
- 👉 Relaxation profonde du corps,
- 👉 Stress & émotions mieux gérés,
- 👉 Soulagement des douleurs...

③ Vos ateliers collectifs « Les Vendredis du Développement Personnel »



✂ Méthode :

Une vingtaine d'ateliers indépendants les uns des autres

⚙ Bienfaits :

Des clés pour votre épanouissement personnel en 3 heures grâce à 1/3 théorie & 2/3 de pratique

📅 Calendrier :

Tous les vendredis de 13h30 à 16h30 (cf. verso) ou une date de votre choix dès que 4 personnes sont pré-inscrites.



✂ Méthode :

3 étapes composent la séance d'1h
Verbalisation / Exercices de respiration / Guidage par ma voix avec la création d'image mentale

⚙ Bienfaits :

- 👉 Enervement diminué
- 👉 Place retrouvée (dans le système scolaire, famille...)



✂ Méthode :

32 points touchés en douceur au niveau de la tête 30 minutes à 1 heure.

⚙ Bienfaits :

- 👉 Libération des blocages émotionnels,
- 👉 Apaisement des pensées,
- 👉 Relaxation profonde du corps,
- 👉 Amélioration du sommeil...



✂ Méthode :

Ateliers de 3 heures en petits groupes de 6 personnes maximum avec 1/3 théorie & 2/3 de pratique (cf. verso)

Nouveautés « Ateliers Chindai » :

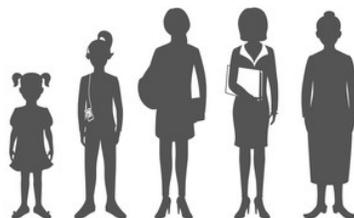
Méthode d'éducation à la non-violence issues d'un art martial
6 ateliers pour vous transmettre des outils (respiration, visualisation, apprentissage des katas) pour apprendre à vos enfants à gérer les émotions et avoir des comportements quotidiens empreints de non-violence (**Premiers mercredis matin de chaque mois**)

Vos ateliers collectifs [13h30 à 16h30]

« Les Vendredis du Développement Personnel »

LA COMMUNICATION	
1. Le béaba de la communication & 1 méthode pour faire passer son message	18/11/16
2. L'écoute active et l'empathie au service d'une relation de qualité	25/11/16
3. Les 3 règles d'or pour renforcer sa présence	02/12/16
4. Décoder les jeux psychologiques au travail pour plus de sérénité entre collègues	09/12/16
5. 2 méthodes pour communiquer de manière non-violente	16/12/16
6. Faire face à une critique, réclamation client	06/01/17
7. Découvrir l'auto-hypnose pour accéder à son trésor intérieur	13/01/17
8. La micro-sieste pour se ressourcer n'importe où, n'importe quand	20/01/17
LA GESTION DES EMOTIONS	
9. Décoder les 4 émotions primaires pour les utiliser positivement	03/03/17
10. Apprendre 4 techniques de régulation émotionnelle pour améliorer vos relations personnelles et professionnelles	10/03/17
11. L'intelligence émotionnelle au service de l'efficacité professionnelle	17/03/17
12. 2 antidotes anti-stress pour une détente physique & mentale	24/03/17
13. 1 antidote anti-stress pour une détente émotionnelle	31/03/17
LA PARENTALITE POSITIVE [petite enfance]	
14. Se faire obéir de ses enfants sans crier	16/09/16
15. L'accompagnement des émotions chez l'enfant pour une sérénité partagée	23/09/16
16. Accompagner la colère d'un enfant avec bienveillance et la nôtre aussi	14/10/16
17. Accompagner la peur d'un enfant	21/10/16
18. Accompagner la tristesse d'un enfant	28/10/16
19. Une mémoire en béton grâce au Mindmapping	04/11/16
20. CHINDAÏ : 6 ateliers pour apprendre à vos enfants à gérer leurs émotions et avoir des comportements non-violents	Premiers mercredis matin de

BESOIN D'AIDE ?



Sigried BOEL

Coach de vie & hypnothérapeute

*Cabinet NELUMBIA à Limoges,
spécialisé dans le mieux-être
& le développement personnel*

Cabinet NELUMBIA
Sigried BOEL

0615629030
contact@nelumbia.com
www.nelumbia.com

33 rue du Puy Imbert | 87000 Limoges

depuis 2011



Sigried BOEL

votre facilitatrice

en épanouissement personnel

vous propose **3** types

d'accompagnement

www.nelumbia.com