

Programme de coaching en santé personnel

Encourager une activité physique accrue, une meilleure alimentation et améliorer le bien-être mental?
Un coach personnel certifié en santé vous motive et vous accompagne dans l'atteinte de vos objectifs de santé.

PREMIER COACHING

Démarreur

Faire connaissance avec le coach et la méthodologie.

1 Coaching*

CHF 99.-

ALLEZ

1 mois

Analyser le comportement personnel et fixer des objectifs.

2 Coachings*

CHF 290.-

ACTIF

3 mois

Elaborer un nouveau comportement et atteindre les premiers objectifs

5 Coachings*

CHF 750.-

BESTSELLER

ACTIF PLUS

6 mois

Élaborer de nouveaux comportements et établir des habitudes.

8 Coachings*

CHF 1'190.-

INTENSIF

1 an

Modifier les habitudes de base de manière efficace et à long terme.

20 Coachings*

CHF 2'990.-

* Il est possible de bénéficier d'heures de coaching supplémentaires pendant ou après le programme. Chaque heure de coaching supplémentaire dure 60 minutes et coûte 160.-.

Coaching personnel en santé



INDIVIDUEL

Ensemble, nous élaborons des solutions individuelles qui correspondent à vous et à votre quotidien.



HOLISTIQUE

Nous considérons votre préoccupation de manière holistique. En effet, l'activité physique, l'alimentation et la santé mentale sont interconnectées.



DURABLE

Le coaching en santé personnel est une méthode de coaching scientifiquement testée qui change durablement les habitudes.

Nous sommes reconnus par les assurances maladie.

Le coaching en santé personnelle est soutenu par diverses assurances complémentaires.

Nous vous conseillons volontiers.

Appelez-nous au **0800 190 190** ou prenez rendez-vous pour **une première consultation gratuite.**

