

Les offres : Abonnement mensuel

Ce que tu reçois :

Une séance individuel personnalisé pour te recentrer et clarifier ton mental
Un atelier collectif pour apprendre à respirer, lâcher prise et retrouver ton équilibre
Des ressources pratiques : fiches, audio, mini bilan pour poursuivre ta progression

Des programmes adaptés en fonction des tes besoins à définir en séance.

Type de programme proposé :

Bac no stress : Réussir ses révisions sans stress - Le programme qui fait la différence
BURN OUT no-stress : Programme "Prévenir le Burnout & retrouver son énergie"
No Stress, No Trac : Maîtriser ton trac et retrouve ton assurance
Permis No Stress : Liberté. Indépendance. Confiance. Ton permis de conduire est bien plus qu 'un examen... c'est le premier pas vers ta vie d'adulte.

Tarifs adaptés à tous :

Tarif Solidaire → Me contacter
Standard : 50 €/ mois → 1 heure + atelier collectif + ressources pratiques
Confort : 80 €/ mois → 2 heures + atelier collectif + ressources pratiques -

Une séance de découverte pour l'invité de votre choix une fois par mois



Tienda PECH – Coach en gestion du stress et de la performance

J'accompagne chacun à dépasser ses blocages, à mieux gérer le stress et à retrouver confiance en soi grâce à des approches intégratives (PNL, EFT, Ethérapie...), pour avancer avec plus de sérénité, d'équilibre et de sens.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AUPRÈS DE **TIENDA** AU 06 81 24 82 06
OU tienda.p@gmail.com