



[L'ESPACE DU CALME]

Programme Liberté **« séances de relaxation par téléphone »**

J'ai établi ce programme à la demande de certains clients trop éloignés ou trop occupés.

Vous allez pouvoir utiliser des techniques de relaxation adaptées à vos besoins et faciles à suivre : un CD enregistré vous est fourni, ainsi qu'une fiche récapitulative. Un suivi est intégré dans ce programme.

En pratique :

- Nous convenons d'un **premier rendez-vous téléphonique**, au cours duquel vous m'expliquez vos demandes, attentes et besoins en matière de relaxation. Je vous interrogerai également sur vos envies, votre environnement, vos contraintes, pour mieux comprendre votre contexte. Cette première séance dure 30 à 45 mn.

- En fonction de ces données personnelles, j'établis un programme individualisé. Vous recevez chez vous par courrier une **fiche-conseils**, une suggestion de **calendrier** et un **CD** comprenant 3 exercices de relaxation enregistrés.

- Vous vous entraînez à votre rythme, en suivant simplement le programme.

- Un **suivi** à tous moments : vous avez la possibilité de me contacter par mail en cas de doutes ou questions. Vous êtes libre de votre évolution et du temps que vous y consacrez.

- Au bout de 3 semaines, nous faisons un nouveau **point par téléphone** (30 à 45 mn) pour vérifier la pertinence des exercices et envisager la façon de les faire évoluer.

Tarif : **120 €**

Le programme complet comprend :

- 2 séances par téléphone (30 à 45 mn chacune)
- 1 CD personnalisé comprenant 3 exercices enregistrés
- 1 fiche récapitulative avec conseils individualisés
- le suivi par mail pendant 3 semaines

Pour plus d'informations, ou vous inscrire :
06 07 08 86 88 ou info.calme@free.fr

Il vous est possible de régler en deux fois sans frais (sur 2 mois consécutifs).

Tarif des séances téléphoniques supplémentaires (à votre demande) : 50 €

Les séances téléphoniques se font sur ligne fixe, pas de surcoût d'appel.

Vous recevrez un contrat détaillé avant tout paiement.

Calme & Compagnie - 9, boulevard Jean-Jaurès - 92100 Boulogne-Billancourt

Tél. : 09 61 27 77 18 - Portable : 06 07 08 86 88 - Mél. : info.calme@free.fr - site : www.espacecalme.com

SARL au capital de 4000 €. - RCS Nanterre 487 889 214 00028 - Code NAF : 930N

Organisme de formation - N° de déclaration d'activité : 11 92 15879 92