

# PROGRAMME DES MASTERCLASSES

## MÉTAMORPHOSE 360

### ● **MODULE 1 : TON ÉNERGIE PHYSIQUE**

- Tes priorités nutritionnelles pour retrouver de l'énergie rapidement
- L'impact méconnu du sucre sur ta personnalité
- Quelle routine sportive efficace si tu as peu de temps à y consacrer
- Comment retrouver l'équilibre avec la cryothérapie périnéale
- Les meilleurs compléments nutritionnels pour prévenir l'épuisement

### ● **MODULE 2 : TON ÉNERGIE MENTALE**

- Identifier et t'appuyer sur tes fondations profondes
- Reprogrammer ton esprit pour en faire un véritable allié au quotidien
- Augmenter significativement ta résistance au stress grâce à l'hormèse
- Faire de ton cycle féminin un levier d'épanouissement professionnel et personnel
- La respiration au service de ta force mentale

### ● **MODULE 3 : TON ÉNERGIE ÉMOTIONNELLE**

- Cultiver ton leadership et ton rayonnement personnel
- Nourrir la qualité de tes relations dans ta vie professionnelle comme personnelle
- Te protéger efficacement des personnalités toxiques
- Faire de ta haute sensibilité un merveilleux cadeau
- Comblers ton besoin de beauté en toi comme autour de toi