

PROGRAMME DES MASTERCLASSES

VITALITÉ *illimitée*

● **MODULE 1 : TON ÉNERGIE PHYSIQUE**

- Tes priorités nutritionnelles pour retrouver de l'énergie rapidement
- L'impact méconnu du sucre sur nous et comment s'en libérer
- Quelle routine sportive efficace si tu as peu de temps à y consacrer
- Les meilleurs compléments nutritionnels pour prévenir l'épuisement
- Utiliser le froid pour décupler ton niveau d'énergie sans mobiliser de temps supplémentaire dans ta journée

● **MODULE 2 : TON ÉNERGIE MENTALE**

- Reprogrammer ton esprit pour en faire un véritable allié au quotidien
- Identifier et t'ancrer dans ce qui t'anime profondément
- Faire de ton cycle féminin un levier d'épanouissement professionnel et personnel
- Adapter ta respiration aux exigences de ta vie de femme leader
- Augmenter significativement tes ressources face au stress de façon simple et puissante

● **MODULE 3 : TON ÉNERGIE ÉMOTIONNELLE**

- Gérer efficacement les personnalités toxiques
- Nourrir la qualité de tes relations dans ta vie professionnelle comme personnelle
- Comblers ton besoin de beauté, en toi comme autour de toi
- Optimiser ton temps pour exprimer toutes tes facettes
- Cultiver ton leadership et ton rayonnement personnel

