



# COACHING TRANSFORMATION

**RECONCILIER VOUS AVEC VOTRE MENTAL, VOS  
EMOTIONS ET VOTRE CORPS**

*PROGRAMME COMPLET ET ACCOMPAGNEMENT*



**AUDREY DUDOIT / SUCCULANCE AYURVEDA**



Le Coaching est une démarche unique qui m'a tant apporté que je m'y suis formée et que je vous propose d'avancer plus vite grâce à cet accompagnement. Je me suis fait Coacher à mes débuts dans l'entrepreneuriat et en partie grâce à cela que je vis de mon activité aujourd'hui. En quelques mois seulement j'ai plus avancé qu'en des années grâce au Coaching. Alors, c'est quoi un Coaching ?

Le Coaching c'est atteindre vos objectifs par vos propres moyens grâce au questionnement puissant qui amène une transformation de vos pensées, des émotions et de tout ce qui a pu vous freiner par le passé.

Certifiée Coach selon la Fédération Française de Coaching, la force de mes Coachings consiste à y associer l'Ayurveda pour régler certaines problématiques de Santé ce qui lui donne une dimension unique. Un Coaching traditionnel axe l'accompagnement sur le mental et l'émotionnel, j'y ajouter l'aspect physique grâce à l'Ayurveda pour des résultats encore plus poussés.

En quelques mois les changements ne se font pas attendre et vous évoluez à plusieurs niveaux notamment d'un point de vue de la conscience.



# LES CONTENUS DU COACHING

## **Ce que vous apprendrez dans ce Coaching Transformation :**

J'ai créé ce coaching pour les personnes qui souhaitent créer une Transformation et être soutenues à plusieurs niveaux.

## **Si vous souhaitez :**

- Trouver un équilibre émotionnel et travailler certains blocages
- Changez positivement vos pensées et fausses croyances
- Intégrer l'Ayurveda à votre vie
- Améliorer votre santé physique (alimentation, hygiène de vie, régler des problématiques de santé) et trouver un équilibre grâce à l'Ayurveda et l'alimentation consciente
- Equilibrer votre mindset (mental)
- Retrouver un excellent niveau d'énergie

**Alors ce Coaching est fait pour vous : j'y intègre toutes mes connaissances de Coach Holistique, thérapeute en Ayurveda, formée à la PNL et l'alimentation consciente.**

**Vous bénéficiez de 8 séances de Coaching personnalisé en ligne avec moi pour vous accompagner, aux dates que vous souhaitez :**

**Rdv par zoom, en physique sur demande spécifique**

**Paiement en 1 ou plusieurs fois**

# LES CONTENUS DU COACHING

## #BIENVENUE

## #MIEUX SE CONNAÎTRE GRÂCE A L'AYURVEDA : PSYCHOLOGIE DES DOSHAS

- Psychologie des Doshas : comment votre énergie vitale dominante fonctionne, au travail, à la maison
- Quel est l'environnement pro et perso qui vous convient

## #LES OUTILS DU COACHING

- Outil physique : le tableau alimentaire
- Outil Mindset : exercice pour développer ses pensées positives
- Outil Mindset : exercice pour exprimer sa gratitude

## #VOTRE MINDSET SOURCE D'ENERGIE

- Masterclass retrouver mon énergie maximale (vidéo)

## #APPRENEZ LA NUTRITION SAIN ET AYURVEDIQUE

- Les bases de la nutrition ayurvédique et l'approche holistique de l'alimentation

## #SUITE DES REGLES DE NUTRITION AYURVEDIQUE

### #LE SUCRE EN AYURVEDA

### #LES PRODUITS LAITIERS

### #LES BIENFAITS DES EPICES

## #LA BONNE FACON DE CUISINER ET QUAND MANGER

- La liste des courses de base et aliments à avoir dans sa cuisine
- La bonne façon de cuisiner ses aliments et quand
- Le matériel nécessaire pour bien cuisiner

# LES CONTENUS DU COACHING

## #LES RECETTES AYURVEDIQUES ET MOI

- Petits-déjeuners Ayurvédiques
- Déjeuners Ayurvédiques
- Collations ou desserts Ayurvédiques
- Diners Ayurvédiques
- Sauces d'accompagnement maison Succulance

## #LE SYSTEME DIGESTIF ET LA SANTE

- Dérèglements du système digestif, le réguler

## #DETOXIFIER POUR S'ALLEGER ET ASSECHER

- La cure du foie
- Les lavements intestinaux, bienfaits

## #INTRODUCTION A L'ALIMENTATION CONSCIENTE

- Compulsions alimentaires et envies
- Tableau des émotions Succulance
- 2 Exercice Audio : initiation à la conscience alimentaire et accueillir ses émotions
- Exercice 3 : sur la sensation de faim

## #ACTIVITE PHYSIQUE

- Les 4 activités physiques recommandées par l'Ayurvéda
- Mantra pour se reconnecter et aimer son corps

## #M'ACCEPTER ET M'AIMER TELLE QUE JE SUIS

# LES CONTENUS DU COACHING

## **#INTEGRER DE NOUVELLES HABITUDES**

Intégrer les nouvelles habitudes et créer votre propre routine de vie personnalisée

- Créer votre propre routine de vie personnalisée (atelier)

## **#DEVELOPPER VOTRE VOLONTE POSITIVEMENT**

## **#MEILLEURS LIVRES RECOMMANDES SUR LE SUJET**

## **#BONUS**

Apprenez à faire votre ghee vous-même





## #COMPETENCES

- *Diplômée de Coaching Holistique et professionnel par ICF (Fédération Internationale de Coaching)*
- *Diplômée en Ayurvéda et nutrition ayurvédique chez Ayurvéda et Consciences Paris (3 ans et demi d'études, cursus complet)*
- *Diplômée en Alimentation consciente*
- *Conférencière*
- *Thérapeute Holistique à la Villa Yoga de Bondues et à Auprès de mon Arbre*
- *Membre d'Ayurveda en France (Fédération officielle d'Ayurvéda)*

**#ME CONTACTER : Audrey Dudouit - 06 37 90 45 30**

succulance.com@gmail.com



**Succulanceayurveda**



**Succulanceayurveda**

**AUDREY DUDOUIT / SUCCULANCE AYURVEDA**