• Retrouver sa forme & ses formes en Hiver •

Combinés bien-être personnalisés

Alexandra Montpert

Naturopathie • Massages • Reiki • Yogathérapie

62 rue Albert Caron - 92150 Suresnes

Portable : 06 03 96 70 07

www.alexandramontpert.com

SOS MAL-ETRE

5 semaines pour se remettre sur les rails !

Le froid, le manque de lumière, la fatigue,
les excès de fin d'année… et nous voilà **le ventre gonflé,**
le teint terne, la vitalité en berne… misère !

Ma solution ?

ACTION !

1. Nous définissons ensemble vos objectifs : perte de poids, intestins inflammés, fatigue chronique, stress, déprime hivernale, teint terne…

2. Nous choisissons les modules les plus adaptés à vos besoins et votre budget (de 1 à 4 modules de 45 mn chaque semaine : reprise en main alimentaire, corps tonique, massage et/ou zénitude)

3. Pendant 5 semaines nous nous consacrons à votre mieux-être avec des séances chaque fois personnalisées

• DE 1 A 4 MODULES AU CHOIX •

A COMBINER SUR 5 SEMAINES

• Module REPRISE EN MAIN • ALIMENTAIRE

Consultation bilan

Suivi hebdomadaire

Cure douce de nettoyage

Cure de revitalisation

...

Votre coaching alimentation vitalité & perte de poids
45 mn chaque semaine

• Module CORPS TONIQUE •

Yogathérapie
Gym détox des organes
Respiration dynamique
Renforcement, étirements
Marche rapide oxygénative

...

Votre cours individuel personnalisé de 45 mn chaque semaine

• Module MASSAGE •

Massage drainage & relaxation du ventre
Massage anti-cellulite des jambes
Massage-soin détox & tonus du visage
Massage détente du dos

...

Votre moment bien-être, 45 mn à vos petits soins chaque semaine

• Module ZENITUDE •

Méditation guidée

Yoga doux antistress

Soin énergétique, reiki

Respiration-relaxation

Bol d'air Jacquier

...

Votre bulle de décompression, 45 mn chaque semaine

• ABONNEMENT 5 SEMAINES •

Plus vous prenez soin de vous,
plus vous économisez !

1 module 45 mn/sem.	45 € / sem.
2 modules 45 mn/sem.	40 € / module soit 80 €/sem.
3 modules 45 mn/sem.	35 € / module soit 105 €/sem.
4 modules 45 mn/sem.	30 € / module soit 120 €/sem.

Et à chaque rendez-vous 1 séance de Bol d'air Jacquier inclus
pour encore plus de vitalité :)

• RENSEIGNEMENTS & ETUDE DE VOTRE PROJET •

BIEN-ETRE PERSONNEL AU 06 03 96 70 07

Alexandra Montpert

Naturopathie • Massages • Reiki • Yogathérapie