



## Retrouver souffle et sens dans un quotidien exigeant

### Revenir à soi !

Quand le rythme s'accélère, que les urgences prennent le dessus, il devient essentiel de faire une pause. Cette séance invite à un moment de retrait, d'écoute intérieure et de prise de recul pour se recentrer et reprendre sa juste place, dans la vie privée comme professionnelle.

### Format

- Séance individuelle - 1h30
- En présentiel

### Tarif

- 250 chf la séance

### Prise de rendez-vous

Cynthia Colliard

Coaching de carrière et consultante business

+41 78 601 68 61

[cynthia@echographic.ch](mailto:cynthia@echographic.ch)