



Laurence Ronsiaux
06 60 65 36 88
laurence.ronsiaux@gmail.com

Fiche descriptive du programme de rééquilibrage alimentaire

- ◆ Vous allez être suivi.e et accompagné.e.
- ◆ Le forfait de coaching en rééquilibrage alimentaire est individuel.
Son prix (tout compris, payable en 2 fois, s'entend hors frais de déplacements) qui est fixé à 240€ TTC, inclue :
 - 1 bilan, au début et un à la fin. Le bilan de fin, vous sera envoyé, à l'issu du rdv N°10
 - 5 rdv d'environ 1h30
 - 4 rdv d'environ 30 mn, qui sont des séances de suivi.
 - Vous serez en contact avec Laurence Ronsiaux, si besoin, 6 jours sur 7.
 - Vous recevrez des PDF, des vidéos courtes, ainsi que des liens vers des ressources ou documents pour vous guider et compléter nos rendez-vous.
- ◆ Cet accompagnement qui dure en moyenne 2 mois et demi, vous assure la mise en place de stratégies efficaces. Avec des astuces, des axes d'amélioration, mis en place, à mesure de nos observations. Vous aurez jalons (étapes) à franchir, et recevrez des conseils et des stratégies. Tout ça, toujours adapté à vous-même et à votre contexte.
- ◆ Le suivi est continu, pendant toute la durée du coaching. Nous alternerons, un « grand rdv » avec et 1 « rdv de suivi ». Pour les coachings en lignes, chaque fois que nous le pourrons nous couperons le rdv en deux ; exemple : 45 minutes le matin et idem (45 minutes), le soir. Ou Un le mardi et l'autre le lendemain. Laurence travaille aussi les samedis, sauf quand elle accueille des locataires.
À l'anniversaire des 6 mois après l'arrêt du coaching, un échange de suivi, d'environ 40 minutes, vous est offert avec ce forfait.

Dates	N° de vos semaines	dates Grds RDV	Désignation	Durée	rdv de suivi	intitulés du parcours	bilans et tests
	1		Échange gratuit	de 30 à 45 mn			
	1 (bis)		Rdv 1	90 mn ou 45x2		RDV-1	Bilan de début (phase 1)
	2		Suivi 1	De 15 à 30mn			
	3		Rdv de bilan	90 mn ou 45x2		RDV-2	Bilan de début (phase 2)
	4		Suivi 2				
	5			90 mn ou 45x2		RDV-3	test
	6		Suivi 3				
	7			90 mn ou 45x2		RDV-4	
	8		Suivi 4				
	9		Dernier grand rdv	90 mn ou 45x2		RDV-5	Dernier grand rdv
	10			1 heure		Fin	Bilan de fin
	11		Suivi d'anniversaire	1 heure			Offert (proposé par sécurité)

Pour le planning pas d'inquiétude, rien n'est figé, (dans la mesure du possible), nous adapterons vos rdvs en fonction de vos contraintes (maladie, vacances, impératifs professionnels, ...)

Pour valider cette offre, il vous suffit de 1°/ me contacter pour dater vos premiers rdv et 2°/ régler 50% via le site ou en envoyant un chèque à l'ordre d'Axe Portage (à l'adresse de Laurence)