Optimance
Sophro-coaching

Oser le bien-être au quotidien

Avec Optimance :

Développer vos propres ressources

- Gérer le stress, les émotions, les phobies, les angoisses,…
- Eliminer et réduire les troubles du sommeil, les troubles de l'alimentation ou du comportement
- Optimiser ses apprentissages, sa concentration, sa motivation, sa créativité,…

Améliorer votre relation à vous-même et aux autres

- Retrouver votre confiance en vous, atteindre ses objectifs, prendre des décisions,...
- En finir avec une dépendance (cigarette, alcool…)

Réaliser vos projets

- Faire face aux évènements de la vie (licenciement, divorce, échec…)
- Sortir d'un état dépressif
- Se placer dans un état gagnant (examen, professionnel, sportif, artistique…)

Approche Optimance :

La première séance pour clarifier vos besoins et vos objectifs est gratuite

Accessible à toutes et à tous :

Enfant, adolescent, adulte, sénior

Votre coach Optimance :

Sophrologue diplômé de l'école André DAPREY
Profileur diplômé de ActionTypes® Approach
Ergonome diplômé de l'Université Technologique de Belfort-Montbéliard

David Bozier
www.optimance.ch
078 657 98 49
david.bozier@optimance.ch