

DÉFIONS LA FIBROMYALGIE

Accompagnement en apaisement de la fibromyalgie



Après plusieurs années de tourment, d'épuisement, le diagnostic médical de Nadège tombe en 2011 : " Vous êtes atteinte de Fibromyalgie. " Un nom sur toutes ces années de souffrance et d'incompréhension !

S'en suivent des sentiments de colère, de peur, de tristesse, des questionnements sur sa vie professionnelle et personnelle. À 30 ans à peine, Nadège rêvait d'une vie " normale ", de fonder une famille... Elle a donc décidé d'AGIR, pour ne pas subir !

J'ai trouvé mes propres voies d'apaisement, en adoptant le " mode de vie " qui me convient, avec pour moteur : La détermination au quotidien.

" 100 % autodidacte, je me suis considérablement (encore aujourd'hui) documentée sur cette pathologie, les divers moyens naturels (phytothérapie...) pour m'apaiser et vivre le plus normalement possible. Si je suis convaincue d'une chose aujourd'hui, c'est que l'alimentation, la gestion des émotions, la pratique d'une activité physique, sont des piliers d'une belle vitalité. J'ai aussi analysé les capacités et les limites de mon corps. J'ai appris la phytothérapie, repris le sport, découvert les neurosciences... C'est ce qui m'a permis d'arrêter tout traitement chimique. Et cerise sur le gâteau, j'ai aujourd'hui deux magnifiques enfants, ma propre entreprise et je cours pour la fibromyalgie, une belle revanche ! "

Adapter sa vie & mieux vivre la maladie, à travers un accompagnement personnalisé.

" Après 10 années à la recherche d'un cadre de vie apaisant, je souhaite aujourd'hui vous faire gagner du temps, pour vous aussi mieux vivre avec la fibromyalgie ", nous confie Nadège.

Sa mission ? Partager son expérience et ses connaissances, en apportant à chacun(e) des outils et techniques, pour soulager durablement, les personnes atteintes de fibromyalgie.

Comment ? Grâce à un accompagnement personnalisé " DÉFIONS LA FIBROMYALGIE " (à distance), pour vous permettre de comprendre et d'accepter votre corps, soulager vos douleurs, retrouver du tonus, le plus naturellement.



1. Renforcer son mental

Grâce aux neurosciences et au coaching

- Comprendre ses symptômes, ce qui se passe dans son organisme, pour apaiser son corps et son esprit,
- Se réconcilier avec soi,
- Changer de regard sur la maladie,
- ...

2. La puissance des énergies

Au programme ? Méditation, respiration, états modifiés de conscience, exercices du quotidien.

Les objectifs ?

- Travailler ses émotions " non gérées ", pour mieux les libérer,
- Apprendre des outils, pour favoriser sa capacité d'autoguérison.

3. Coaching santé bien-être - Soins de l'organisme

Recourir à son mieux-être quotidiennement.

Au programme ? Adapter son alimentation, pour soulager les inflammations, apprendre à s'apaiser, limiter les troubles du sommeil, pratiquer une activité physique, créer ses rituels mieux-être...

NB : Nadège travaille en collaboration avec d'autres professionnels en médecine alternative, **pour vous apprendre à mieux gérer vos douleurs.**

Les + : Une chaîne Youtube avec des interventions mensuelles gratuites, des webinaires, conférences, ateliers individuels, en groupe, un site internet riche d'articles & de conseils.

Un premier entretien de rencontre, à titre gratuit, me permettra de faire connaissance avec vous, décrypter vos besoins, et fixer ensemble vos objectifs, pour que vous puissiez trouver un apaisement en toute autonomie.



guichard.nadege@gmail.com
(33) 06.72.52.87.72