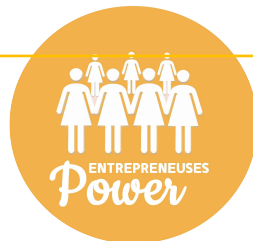


# **SPECIAL CONFINEMENT**

**8 sessions de coaching  
gratuites à découvrir dans  
ce guide**





# Pourquoi ne pas profiter de ce temps libre pour prendre soin de soi et s'évader ?

Un **collectif d'entrepreneuses** a eu l'idée de proposer des petites **sessions d'initiations gratuites** pour que confinement rime avec enrichissement !

**Evasion et création, bien-être, développement personnel et professionnel**, découvrez ces entrepreneuses qui vous donnent leurs **bons plans** et vous offrent l'occasion d'échanger avec elles ou de suivre de **mini-formations, le tout 100% gratuit.**

En bonus, un **site offert** (jusqu'au jeudi 9 avril). Rdv à la fin du guide.



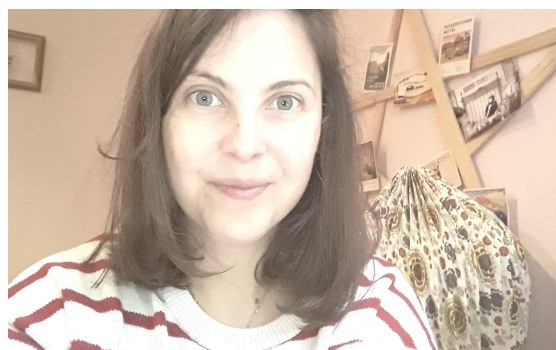


# *Evasion & Création*



## VOYAGE USA

Auteure de guides de voyage & ancienne expatriée aux USA, je suis travel Planner spécialisée sur la destination des Etats-Unis. C'est-à-dire ??? J'aide les voyageurs français à organiser le voyage de leurs rêves aux USA. Comment ? Je partage ma passion et mon expertise pour ce magnifique pays en donnant vie à des voyages hors des sentiers battus.



### **Nelly – Travel With Me In US Travel Planner Etats-Unis**

Et si vous profitez du confinement pour vous évader ? Découvrir un nouveau pays ou planifier vos futures vacances ?

### **Les séances de coaching**

#### **Savez-vous à quel point les Etats-Unis sont une destination magique ?**

Session de 30 minutes - 2 séances offertes chaque semaine (jusqu'à fin avril) - Inscription sur le principe du premier arrivé, premier servi. Possibilité de personnaliser la séance si vous :

- Avez un voyage aux USA prévu et aimeriez en discuter ou
- Voulez parler d'un projet de voyage déjà en tête

**Plus d'info :** <https://travelwithmeinus.com/coaching-gratuit-voyage-usa/>

**Contact :** [nelly@travelwithmeinus.com](mailto:nelly@travelwithmeinus.com)

<https://travelwithmeinus.com/>



## BRODERIE

Fille et petite fille de mercière, je suis tombée dans la “marmite” broderie très jeune. Formée à Paris et San Francisco, je donne aujourd’hui des cours de couture et de broderie sur Barcelone. Mais avec moi, pas de coussins à dentelles kitch. J’aime dépoussiérer la broderie et montrer qu’on peut en faire une arme en faveur de la mode responsable... tout en s’amusant !



### **ALICIA - ATELIER MARQUISE** **Couture et Broderie**

Tu veux te détendre en apprenant une nouvelle activité manuelle qui donne vite des résultats satisfaisants ?

### **Les séances de coaching**

#### **PERSONNALISER ET UPCYCLER SES VÊTEMENTS**

Session de 30 minutes en *Live Instagram* - 1 séance offerte le mercredi à 17h30

Session de 40 minutes en *petit groupe (Zoom)* - 1 séance offerte le mercredi à 18h30 1 nouveau thème par semaine.

Inscription en m’envoyant un message sur Instagram, Whatsapp ou Facebook (8 places seulement par atelier petit groupe)

**Contact** : Whatsapp : +34 656 35 68 27

Instagram : [@Atelier\\_Marquise](#) et Facebook

[@Ateliermarquise.couture](https://www.instagram.com/Ateliermarquise.couture)



# Bien-être



# NATUROPATHIE

En tant que naturopathe, je cherche à comprendre les causes du déséquilibre de santé des personnes que j'accompagne. J'apporte des conseils individualisés grâce à de nombreux outils naturels comme l'alimentation, l'activité physique, la gestion psycho-émotionnelle, les plantes médicinales ...

Je vous propose des séances en ligne pour réaliser un bilan de vitalité personnalisé.



## Marie-Lou Jacques – Naturopathe

Et si vous profitez du confinement pour faire un bilan de vitalité et prendre votre santé en main grâce à la naturopathie ?

### Les séances de coaching

#### Bilan de vitalité

Consultation d'1 heure gratuite via Skype avec compte rendu personnalisé - 2 séances offertes chaque semaine (jusqu'à fin avril) - Inscription sur le principe du premier arrivé, premier servi.

**Contact :** [marielou.naturopathe@gmail.com](mailto:marielou.naturopathe@gmail.com)

<https://www.facebook.com/marielounaturopathe/>



## SOPHROLOGIE

La sophrologie est une méthode de relaxation; on peut également parler de massage de l'esprit. La sophrologie permet d'apprendre à bien connaître son corps, à l'écouter, à ressentir les sensations et les émotions. Dans mon cabinet ou en ligne, je vous propose des séances personnalisées à vos besoins.

---



**Emmanuelle Jean-Farjon**  
**Sophrologue**

**Et si vous profitez du confinement pour un moment rien que pour vous , un rendez-vous pour vous-même ?**

---

### **Les séances de coaching**

**Prenez rendez-vous avec vous-même à travers une séance de sophrologie**

5 séances de 20 à 40 min offertes via Skype, chaque semaine (jusqu'à fin avril) - Inscription sur le principe du premier arrivé, premier servi

**Contact : +33-(0)6-61-82-45-09**

[farjon.emma@gmail.com](mailto:farjon.emma@gmail.com)

26 avenue de la gare - 26700 Pierrelatte





## COACHING SANTÉ

Avez-vous été diagnostiqué avec une maladie auto-immune, chronique ou inflammatoire (p.ex., Hashimoto, Diabète de type 1, Arthrite Rhumatoïde, Fibromyalgie,...) et/ou souffrez-vous de symptômes comme extrême fatigue, dépression, anxiété,... Est-ce que ces maladies sont fréquentes dans votre famille? Ce n'est pas une fatalité!



**Dr Ludivine (Ludy) de Menten -  
Coach Santé spécialisée en  
maladies auto-immunes et  
médecine génomique, PhD**

Et si vous profitez du confinement pour comprendre votre corps - et vos gènes - et leur fournir les éléments essentiels pour vaincre vos symptômes et vous sentir bien?

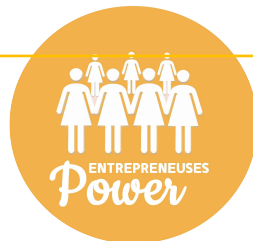
### Les séances de coaching

#### Actions pour (re)prendre le contrôle sur ma santé

Consultation de 45 minutes via Zoom, WhatsApp ou FaceTime -  
2 séances offertes chaque semaine (jusqu'à fin avril) -  
Inscription sur le principe du premier arrivé, premier servi.  
En français ou en anglais.

Contact : [healthywithludy@gmail.com](mailto:healthywithludy@gmail.com)

[www.healthywithludy.com](http://www.healthywithludy.com)



## KINESIOLOGIE

La kinésiologie est une approche douce, globale qui vise à accompagner la personne dans ses difficultés, ses besoins ses questionnements... Lors des séances en cabinet à Barcelone je suis amenée à travailler tant sur votre corps que sur votre esprit...Confinement oblige, et à l'aide d'outils très efficaces je peux vous proposer des séances de coaching en ligne.



**Elise Ngom -  
Kinesiologue**

Et si vous profitez du confinement pour dire adieu à votre anxiété?'

### **Les séances de coaching**

#### **Se libérer du stress et de l'anxiété**

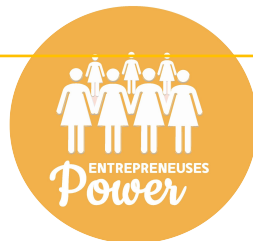
Consultation de 40 minutes sur skype 2 séances offertes chaque semaine (jusqu'à fin avril) - Inscription sur le principe du premier arrivé, premier servi.

**Contact : [elizngom@gmail.com](mailto:elizngom@gmail.com)**

**<https://www.facebook.com/Elise-Ngom-kinesiologia-Barcelona-1906261196158092/>**



# Entrepreu- nariat



# GESTION ADMINISTRATIVE

Spécialisée dans la gestion administrative, je vous propose de vous accompagner et de vous donner les clés pour alléger vos tâches administratives et vous libérer de ces "corvées". Je me rends chez vous ou vous propose des sessions en ligne pour vous accompagner pas à pas dans cette voie.



**Nathalie Guillet**

**NG Secrétariat**

Et si vous profitez du confinement pour devenir incontournable dans la gestion administrative de votre entreprise ?

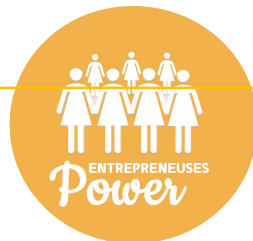
**Les séances de coaching**

**Les clés d'une gestion administrative en toute facilité**

2 sessions de 20 minutes offertes chaque semaine (jusqu'à fin avril) - Inscription sur le principe du premier arrivé, premier servi.

**Contact :** [ngsecretariat84@gmail.com](mailto:ngsecretariat84@gmail.com) - +33-(0)6-38-17-68-63

[www.ngsecretariat84.fr](http://www.ngsecretariat84.fr)



# ACCOMPAGNEMENT ENTREPRENEUR

**Mettez fin à la solitude improductive de l'auto-entrepreneur et faites challenger votre projet.**

Définir ses cibles, Trouver sa singularité, Communiquer avec du sens, Lancer un projet aligné avec qui vous êtes, Planifier sa publication de contenu, Concevoir une Newsletter... Voici, entre autre, tous les sujets sur lesquels on peut travailler ensemble.



**Laure Barthelemy**  
**Accompagne les entrepreneurs**

Consacrez du temps à votre stratégie pour ne plus en perdre par la suite et gagner en autonomie.

## Séances individuelles personnalisées

### Diagnostic de votre projet

**Offre confinement** - 1 heure de session online offerte + 30 min de mise au point la semaine suivante. Mon objectif étant la réussite rapide de votre projet et votre autonomie.

**Contact :** [bonjour@laurebarthelemy.com](mailto:bonjour@laurebarthelemy.com)

[www.laurebarthelemy.com](http://www.laurebarthelemy.com)

[www.bilergi.com](http://www.bilergi.com)



***Bonus***



# LA CRÉATION D'UN SITE WEB OFFERTE

**Tentez de remporter votre site web vitrine** (5 pages max.) ainsi que la rédaction de son contenu, adaptée pour optimiser votre positionnement dans les moteurs de recherche.

Création ou refonte !

---



**Clélia Hutin -**

**Raconte moi une histoire -**

**Rédactrice Web SEO**

**Contact : hutinclelia@gmail.com**

**Dimitri Garnier -**

**YesSay Studio -**

**Chef de projet digital**

**Contact : dimitri@yessaystudio.com**



---

**Conditions pour profiter de l'offre :** S'inscrire sur notre page dédiée avant le jeudi 9 avril, minuit.

Résultats annoncés le vendredi 10 avril.

<http://yessaystudio.com/index.php/concours-site-web/>

# Stay Busy

---

**Prenez vite rendez-vous avec nos entrepreneuses pour profiter d'une séance gratuite (inscription dans la limite du premier arrivé, premier servi).**

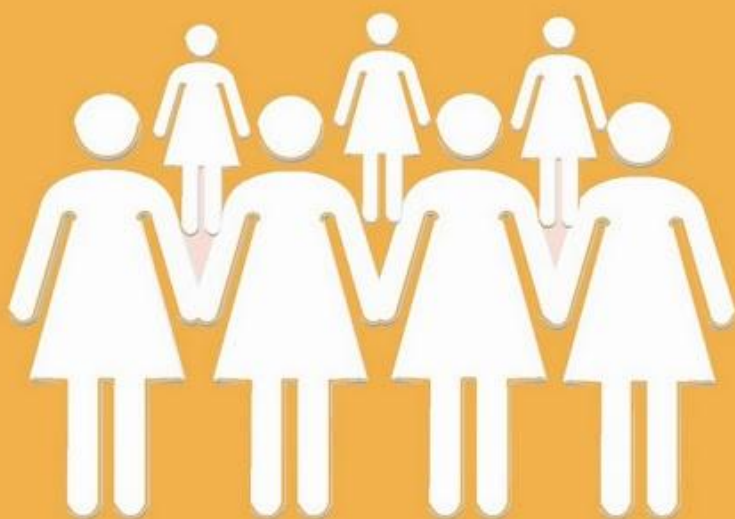
---

## **Rappel de la prise de RDV**

Prenez contact directement avec l'entrepreneuse de votre choix, vous trouverez ses coordonnées sur sa fiche plus haut sur le guide.







ENTREPRENEUSES  
*Power*