

Bilan

Ouvrir la porte aux solutions

ÉNERGIE. ACTION. DÉTENTE.

Valérie Lancoup

Pourquoi faire un bilan?
Respiration dans le moment présent
Les questions à se poser
Visualisation
Mon offre pour aller plus loin

Déroulement de la présentation

Qui suis-je?

EXPERTE EN ÉQUILIBRE

Valérie Lancup, enseignante en Viniyoga

J'aide les femmes libres et heureuses à créer l'équilibre dans leur vie et leur carrière.

Mère de deux enfants, passionnée de yoga et de méditation, entrepreneure, je crée ma vie idéale en ajoutant de l'équilibre dans ma santé physique, émotionnelle, spirituelle et financière.

Je souhaite aider les femmes à profiter de la vie au quotidien en y ajoutant énergie, action et détente pour soutenir le bien-être du corps, du cœur et de l'esprit.

Mon énergie vient du plaisir que j'éprouve à apprendre des nouvelles méthodes de création d'équilibre pour les transmettre de façon simple et concrète.



Enseigner et offrir des outils, c'est ce que j'aime plus que tout.

Intégrer la philosophie du yoga dans son quotidien et les produits doTERRA, pour vivre en équilibre et avoir plus d'énergie, passer à l'action et installer le calme.

Détentriche d'un baccalauréat en communication
15 ans d'expérience en service à la clientèle
Formation de yoga de plus de 700 heures
4 ans d'expérience avec les huiles essentielles doTERRA
Formation en psychologie positive

« Ce que tu fais a plus
d'impact que ce que tu dis »

CE QUE JE METS EN PRATIQUE POUR MES ENFANTS

Pourquoi faire un bilan?



TIRER DES LEÇONS DE NOS EXPÉRIENCES

Qu'est-ce que vous avez appris?

Comment avez-vous grandi?

Prises de conscience

Partir de là où l'on est

PERMET DE MIEUX SE CONNAÎTRE

Vos buts

Vos rêves

Ce que vous ne voulez plus

Ce qui vous apporte joie ou stress

CRÉE DE LA FIERETÉ

Confiance en soi

Bonheur

Force

Résilience

respiration dans le moment présent



La respiration

Pour conserver son énergie

Pour passer à l'action

Pour trouver le calme

QU'EST-CE QUI S'EST BIEN PASSÉ?

Vie personnelle
Vie professionnelle

QU'EST-CE QUI S'EST MOINS BIEN PASSÉ?

Vie personnelle
Vie professionnelle

QU'EST-CE QUE J'AI APPRIS?

Mes maladresses
Mes forces
Mes réussites
Mes fieretés

MES SOURCES DE JOIE?

Je suis reconnaissante de...
J'ai de la gratitude pour...

entourage
environnement
santé
contribution
finance

Les questions

LES SAISONS

L'hiver

Le printemps

L'été

L'automne

Visualisation

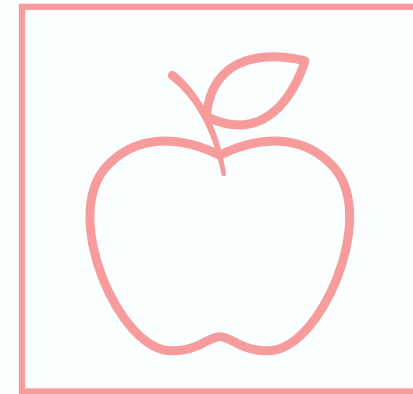
LAISSEZ-VOUS GUIDER ET LÂCHEZ PRISE

Maître de votre

Karma



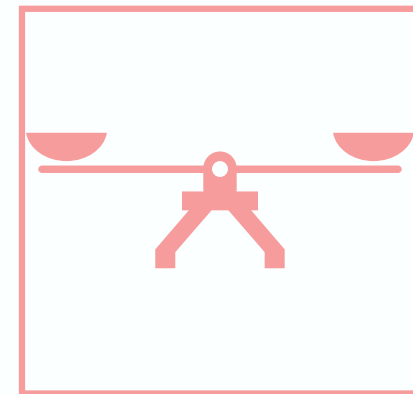
Karma - Action



Phala - Fruit



Ashaya - Trace



Samskara-Habitude



Prochaine étape

Prendre le temps de te déposer et de compléter ton bilan.

Regarder mes prochains courriels: l'enregistrement et le pdf dès demain.

13 janvier 2021 - Je t'invite à découvrir l'importance de créer ta vision et ta planification. GRATUIT

16 janvier 2021 - BONUS - Création d'un tableau de rêve dont tu seras fière.

Obtenir des outils immédiatement + des Bonus

Prochaine étape

Gratuit pour tous

Bilan

Webinaire 16 décembre 2020: Partir de là où on est.
Évaluer tes besoins en bien-être pour savoir où placer ton attention.

Vision

Webinaire 13 janvier 2021: Il n'y a pas de recette toute faite dans le monde du bien-être, il y a toi et tes besoins. Je veux t'aider à mettre ton attention au bon endroit, pour vivre une vraie transformation.

Inscription en décembre

20% de rabais sur les ensembles d'inscription Canada

Bonus : Webinaire tableau de rêve le 16 janvier 2021

Plusieurs options disponibles



EN DÉCEMBRE

Les collections D'INSCRIPTION

20%
DE RABAIS

Me contacter pour en savoir plus



DES SOLUTIONS SIMPLES

~~134,75 \$~~ 107,80 \$



HABITUDES SAINES

~~250,00 \$~~ 200,00 \$



UN DÉBUT SAIN

~~205,25 \$~~ 164,20 \$



COLLECTION SANTÉ DE BASE

~~319,50 \$~~ 255,60 \$



UNE MAISON SAINES

~~449,00 \$~~ 359,20 \$

Programme en santé bien-être

Février - Mars - Avril

3 mois de bien-être

3 ensembles produits 125\$ chacun

3 thèmes

- 3 mois d'accompagnement pour contribuer à ton bien-être. (Valeur de 150\$)
- 1 Groupe Facebook pour te soutenir et répondre à tes questions.
- 1 webinaire par mois pour te supporter dans tes actions, ta constance et ta persévérance. (Valeur de 150\$)
- 1 Ebook d'accompagnement.
- 3 PDF d'inspirations santé en lien avec les thèmes. (Valeur de 30\$)
- Une méthode efficace, simple et concrète pour voir tes progrès, inspiré de la philosophie du yoga. (Valeur de 375\$)
- Une consultation santé de 30 minutes par mois, sur demande.

Un accompagnement
complet
à venir en 2021

Bonus
valeur de 650\$

Énergie immunité



Action bouger



Détente méditer



Équilibre

SANTÉ PHYSIQUE

Énergie & Vitalité
Action & Sport
Détente & Mindset

SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Énergie & Vitalité
Action & Sport
Détente & Mindset

SANTÉ SPIRITUELLE

Énergie & Vitalité
Action & Sport
Détente & Mindset



Valérie Lancelup
Experte en équilibre de vie

ACTION

L'intégration d'habitudes
conduisant à l'équilibre de vie

CONNAISSANCE DE SOI

Apprendre à se connaître en
intégrant de nouveaux
apprentissages

LÂCHER-PRISE

Planifier et passer à l'action
sans attente sur les résultats.