

# Capsule Woman

Mon objectif sera de vous aider à reprendre confiance en vous et que vous vous sentiez bien dans votre corps.

Grâce à une oreille attentive et avertie à l'écoute de toutes vos questions et de vos envies, nous parlerons ici de vous, votre vie, votre personnalité et votre quotidien.

Je vous donnerai des conseils et astuces pour qu'ainsi vous puissiez redevenir maître de vos choix et de vos décisions, sans que vos rondeurs ne soient un frein.

Comprendre son corps, poser toutes les vraies questions qui vous taraudent ! Ici tout sera possible !

Il est très utile d'avoir à ses côtés la personne aux conseils avisés et connaisseuse des subtilités d'un quotidien curvy.

La Capsule Woman est donc là pour répondre à toutes vos attentes.

La Capsule Woman vous propose différents modules :

*Module « Miroir »* : Comme devant un miroir, nous allons prendre le temps de parler de vous, de ce que vous ressentez, votre quotidien et comment faire pour que votre vision sur vous se bonifie. Il ne suffit des fois que de quelques trucs et astuces pour se simplifier la vie et faire de son corps un ami, un allié et que vous l'aimiez !

Cette prestation dure 1H00 et je me déplace à votre domicile ou dans un lieu de votre choix.

80€

*Module « Do it Yourself »* : Allons plus loin ensemble, comme pour la capsule « Miroir », nous allons parler de vous, votre corps, vos envies ! Vous allez également travailler en faisant des exercices à faire au quotidien pour mettre en pratique tout ce que nous aurons abordé et nous pourrons ainsi les débriefer à chaque rencontre ! Marche après marche, tout est possible !

Cette prestation dure 1H00 lors de 3 rencontres différentes, je me déplace à votre domicile ou dans un lieu de votre choix.

200€

## Voyage ?

Les rondeurs « interdisent-elles » de prendre l'avion, faire du ski, ... ? NON !

Tout ce que vous devez savoir et toutes les bonnes pratiques et bonnes adresses à connaître pour voyager et s'équiper ! Le monde n'attend que vous !

## Votre quartier ?

Je peux rencontrer les commerçants (coiffure, esthétique, vêtements, chaussures ...) de votre quartier pour s'informer des lieux où vos courbes ne seront pas un obstacle pour vivre la vie dont vous avez envie.

## Ado?

L'adolescence est une étape très importante dans la vie, avec ses hauts, ses bas et toutes les questions qui vont avec ... alors quand on a des rondeurs c'est difficile d'en parler mais aussi de trouver comment s'habiller avec style. Pour y remédier avec efficacité cette capsule est spécialement organisée.



Caroline Quesne-Dessoliers  
06.70.45.21.84

contact@boaines.com  
www.boaines.com

