

Sonya Thibault



En tant que

Coach Chopra Certifiée

Je fournis des services de coaching en santé et en bien-être conformes aux exigences et compétences de la NBHWC.

Je vous guide avec les techniques de méditation de pleine conscience de base et les connaissances ayurvédiques sur votre constitution corps-esprit et vos Dosha.

Et j'offre des sessions structurées ou plus ouvertes selon nos besoins et nos préférences.



Coach Chopra Certifiée

Nous offrons un coaching unique qui s'appuie sur les dernières avancées en psychologie évolutive et positive, le coaching de vie, et les traditions de sagesse védique de l'Est, vieilles de 5 000 ans.

Ce qui distingue les coachs Chopra, c'est l'exploration du bien-être de la personne dans son ensemble à travers le prisme de la méditation et de l'Ayurveda.

Le coaching vous ramènera à ce qui est déjà en vous, votre pouvoir intrinsèque, votre motivation et votre inspiration. Vous vous connaissez vous-même, et ce processus vous aidera à vous reconnecter.



En tant que votre
**Coach Chopra
Certifiée**

Je veux vous aider à trouver votre but, créer des objectifs, développer des stratégies et, en fin de compte, réaliser votre vision de bien-être.

Je vous vois comme étant créatifs, pleins de ressources et entiers.

Alors...

Quel aspect de votre vie voulez-vous améliorer ?

So-go!



Sonya Thibault

Coach Chopra Certifiée

