SEVRAGE ALCOOLIQUE

VOUS SEVRER DE L'ALCOOL SANS GROSSE FRUSTRATION, NI DÉPRIME

L'alcoolisme "mondain", c'est à dire
au delà des recommandations standards
mais "convenu" socialement de :

3 verres / semaine pour un homme
2 verres / semaine pour une femme

Son arrêt peut provoquer des troubles du
sommeil et une baisse de moral.
Pourtant passé ce cap, vous allez revivre :

- Amélioration du sommeil et regain d'énergie
- Meilleure concentration & mémoire.
- Rééquilibre de votre santé mentale & physique
- Relations sociales apaiséees
- Une plus belle peau & perte de poids saine

Je vous propose un suivi sur mesure de 2 ou 3 séances pour vous accompagner et faciliter cette transition bénéfique, pour votre santé sur du long terme.

Je vous accueille au sein
d'un espace de consultation
bénéficiant d'un accès PMR
et d'une salle d'attente
confortable.

Portes d'entrée et sortie sont
différenciées, afin de conserver
une parfaite confidentialité et
discrétion.

Situé à proximité du CHRU
Central, vous pourrez
stationner facilement dans la
rue ou au parking Saint Nicolas
(6 min à pieds)

Christelle
Coach
–
Cabinet
52, rue des jardiniers
54 000 NANCY
06 30 87 03 46
liberactionlaser@gmail.com
www.liberaction.fr

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE
design graphique : Franck Chalmet - 06 63 10 63 15

liber'action

Votre thérapie par réflexologie laser pour vous libérer des addictions et du stress

Coaching personnalisé, sevrage par méthode
douce au laser froid & conseil en remèdes naturels
pour retrouver du bien-être sur **Nancy**

SEVRAGE TABAGIQUE

COMMENT VOUS LIBÉRER DU TABAC ET/OU DU CANNABIS SANS SOUFFRANCE, SANS STRESS, NI RÉCIDIVE ?

Vous avez peur d'être en état de manque, ou de grossir. Vous avez déjà arrêté... et recommencé. Vous souhaitez retrouver votre souffle et la véritable saveur des choses. Fumer coûte cher et cela ruine autant votre santé que votre budget. Vous y pensez depuis des mois ou des années, mais vous n'arrivez jamais à vous décider.

Vous avez la volonté, il vous faut juste l'accompagnement adapté !

Je vous propose **1 seule séance avec une garantie de six mois pour :**

- Éviter la prise de poids.
- Ne pas récidiver.
- Gérer le stress et votre psychisme.

Vous allez démarrer une nouvelle vie ! Autorisez-vous à ne plus manquer d'air.

SEVRAGE SUCRE

COMMENT SE SEVRER DU SUCRE AJOUTÉ EN DOUCEUR, SANS PRIVATION, NI FRUSTRATION ?

Il ne s'agit pas d'un énième régime conçu pour perdre du poids, mais d'une véritable mission de prévention et de santé publique, destinée à toute personne qui souhaite :

- Retrouver de l'énergie
- Avoir une meilleure concentration
- Maigrir
- Mieux vivre et préserver sa santé

Package de 3 séances pour :

- Éliminer le manque physique
- Gérer les compulsions, apprendre à dompter son psychisme
- Éviter les récidives, manger autrement tout en gardant le plaisir de la table.

L'aliment est votre premier médicament, reprenez le contrôle de votre santé !

GESTION DU STRESS & DU BURN OUT

RÉGULARISER STRESS, INSOMNIE, ANGOISSE, DÉPRIME, DIFFICULTÉ DE CONCENTRATION, ÉPUISEMENT, BURN OUT...

Le stress peut majorer les difficultés, qui peuvent se succéder, avec effet "en chaine" avec un risque de burn out et une dégradation de l'équilibre du mental.

Suivi sur mesure sur 2 ou 3 séances pour :

- Calmer le mental & apaiser le stress
- Retrouver le moral, le sommeil et vivre !

COMPORTEMENTS ADDICTIFS

Je vous propose un suivi sur mesure de 2 ou 3 séances pour :

- Stopper tout comportement lié au stress négatif tels que les jeux d'argent, les écrans (réseaux, jeux vidéo, GSM...), les achats compulsifs, la séxualité morbide... sans récidive !

liber'action

Prenez soin de vous !