Nathalie Glet
PRATICIENNE EN RÉFLEXOLOGIE

GaëL
CONAN Coaching E.I.

PAS À PAS VERS SOI

Sortir de l'épuisement

Un parcours d'accompagnement de 3-4 mois combinant Coaching & Réflexologie

---

> ***Vous vous êtes battu·e longtemps, trop longtemps. Vous avez résisté, fait encore plus, puisé dans vos dernières réserves d'énergie, de patience, de contrôle.***
> ***Et un matin, le corps a dit stop, ou la tête, ou les deux. Ce n'est pas une faiblesse. C'est un signal d'alarme.***

Le burn-out touche le corps et l'esprit en même temps. Il mérite donc un accompagnement qui fait de même.

"Pas à pas vers soi" associe coaching professionnel et réflexologie pour vous accompagner sur les deux dimensions de votre reconstruction. Le corps et le mental.

➢ Votre parcours en 3 étapes

Étape 1 — Compréhension et relâchement

Mettre des mots sur ce qui s'est passé. Identifier vos déclencheurs et commencer à dessiner un objectif futur. Commencer à relâcher ce que votre corps comprime depuis trop longtemps.

Dans cette phase, des séances rapprochées et combinées pour vous permettre de déposer votre fardeau et pour enlever les tensions qui fragilisent le corps.

Étape 2 — Confiance en soi et récupération

Reconstituer vos ressources en retrouvant un sommeil de qualité, une détente corporelle, une nouvelle énergie. Et puis, réapprendre à poser vos limites, à soi-même, aux autres, et à retrouver votre "estime de soi", la confiance en vos capacités.

Étape 3 — Reconstruction et rééquilibrage

Choisir votre "après" et établir un nouveau pacte avec vous-même. Définir ce que vous voulez vraiment. Repartir avec une feuille de route, pas juste de bonnes intentions. Rééquilibrer vos émotions pour être plus alignés à vous même et mieux les vivre

---

➢ Le détail de votre accompagnement

Étape du parcours	Nombre de séances	Coaching	Réflexologie
Séance découverte (binôme)	1 séance	1h	0h30
Phase 1 — **Compréhension et relâchement**	4 séances	3h	2h
Phase 2 — **Confiance en soi et récupération**	5 séances	4h30	2h
Phase 3 — **Reconstruction et rééquilibrage**	4 séances	3h	2h
Séance de bilan (binôme)	1 séance	1h30	0h30
Total parcours	**15 séances**	**13h**	**7h**

Un vrai binôme coordonné : votre coach et votre réflexologue échangent à chaque étape pour ajuster votre parcours, et non deux suivis qui avancent côte à côte sans se parler.

➢ Périodicité indicative des séances

Un rythme volontairement progressif : rapproché en début de parcours pour créer un élan, puis plus espacé pour ancrer les changements dans la durée.

Ce calendrier est un exemple — il se module selon le rythme et les besoins de chaque personne accompagnée.

Étape	Séance	Échéance indicative	Nombre d'heures
Découverte	Séance découverte (coach + réflexo, 1h30)	**Semaine 0**	*Gaël: 1h* *Nathalie: 30'*
- Etape 1 - **Compréhension et relâchement**	Coaching 1 + Réflexologie 1	**Semaine 1**	*Gaël: 1h30* *Nathalie: 1h*
	Coaching 2	**Semaine 2**	*Gaël: 1h30*
	Réflexologie 2	**Semaine 3**	*Nathalie: 1h*
- Étape 2 - **Confiance en soi et récupération**	Coaching 3	**Semaine 4**	*Gaël: 1h30*
	Coaching 4	**Semaine 5**	*Gaël: 1h30*
	Réflexologie 3	**Semaine 6**	*Nathalie: 1h*
	Coaching 5	**Semaine 7**	*Gaël: 1h30*
	Réflexologie 4	**Semaine 8**	*Nathalie: 1h*
- Étape 3 - **Reconstruction et rééquilibrage**		**Semaine 9**	
	Coaching 6	**Semaine 10**	*Gaël: 1h30*
	Réflexologie 5	**Semaine 11**	*Nathalie: 1h*
	Coaching 7	**Semaine 12**	*Gaël: 1h30*
		Semaine 13	
	Réflexologie 6	**Semaine 14**	*Nathalie: 1h*
Bilan de l'accompagnement	Séance de clôture (coaching 1h + débriefing à 3, 0h30)	**Semaine 15**	*Gaël: 1h30* *Nathalie: 30'*

Soit un parcours complet sur environ 14 semaines (entre 3 et 4 mois), modulable selon le besoin de la personne accompagnée — il peut être resserré sur 3 mois si un rythme plus intensif est souhaité.

➢ Ce parcours pour vous choisir enfin

Valeur réelle du parcours	Votre tarif accompagnement
~~2085 €~~ - ~~(105€/h)~~	**1 495 € - (75€/h)** *(payable en 4 fois - 373,75€)*

- ✓ **Séance découverte déductible si vous vous engagez dans le parcours complet (valeur 112€)**
- ✓ **Payable en 4 fois sans frais possible (avec la séance découverte)**
- ✓ **Suivi coordonné entre votre coach et votre réflexologue à chaque étape**
- ✓ **Une feuille de route personnalisée remise en fin de parcours**
- ✓ **Remboursement possible de certaines séances de réflexologie par votre mutuelle**

➢ Qui vous accompagne

Gaël Conan est coach professionnel certifié et formateur, spécialisé depuis plusieurs années dans l'épuisement professionnel et parental. Il intervient en entreprise dans le cadre de la prévention des RPS. Il est cofondateur et président de l'association "Sortir de mon Burn-out", la seule structure associative proposant des groupes de parole dédiés au burn-out sur la région de Lorient et Brest.

Nathalie Glet est praticienne en réflexologie certifiée, spécialisée dans l'accompagnement du stress et du rééquilibrage émotionnel. Elle pratique la réflexologie plantaire, faciale, abdominale et a une approche émotionnelle et énergétique. Elle est sensibilisée aux personnes en état de stress post-traumatique.

Pour information, certaines séances de réflexologie et de coaching peuvent être prises en charge par votre mutuelle. N'hésitez pas à vous rapprocher de votre mutuelle pour connaître les modalités de prise en charge.

Pas à pas vers soi : parce que la reconstruction se fait avec méthode, avec douceur, et jamais seul·e.

➢ Informations légales:

Gaël CONAN Coaching EI – Formation et coaching professionnel

SIRET : 898 159 223 00012 – APE : 9609Z – RC Pro. : IME-N° 971 0002 07557 H 30
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53561053856 auprès du préfet de région Bretagne. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat
Siège social : 4, impasse de la fontaine, Locmaria, 56520 Guidel – Tel : 06-76-81-73-78
E-mail : contact@gc-coaching.com – site internet : www.gc-coaching.com

Nathalie Glet réflexologie EI – Praticienne en réflexologie

SIRET : 983 071 945 00023 – APE : 8690F – RC Pro. : CIC I8 4031995
Siège social : 195 route de Caudan 56850 Caudan – Tel : 06-44-84-00-80
E-mail : nathalieglet.reflexologie@gmail.com – site internet : www.nathalie-glet.fr