



Présentation de Alexandra, Formatrice chez Espace-Coachs:

Je suis Alexandra, passionnée du bien-être et du développement personnel sous toutes ses formes, Fondatrice de **Holist'AS** (www.holistas.eu) et Formatrice chez Espace-Coachs.

Mon approche s'ancre dans une compréhension profonde de l'individu.

Je considère l'être humain dans sa globalité, reconnaissant l'importance de chaque facette - qu'elle soit physique, psychologique, émotionnelle, énergétique ou environnementale. Chacun de ces éléments interagit et influence notre bien-être général, notre santé et notre équilibre.

Mon domaine d'expertise s'étend de l'hypnose spécialisée pour enfants/adolescents/adultes (Hypnothérapie Globale©), à la Préparation à la Naissance Hypno-Douceur©, la Naturopathie, la Pleine Conscience, la Communication Animale, le Rééquilibrage Énergétique, et d'autres thérapies alternatives et holistiques. Chacun de ces outils m'aide à offrir un service complet et global.

Ma vocation? Vous transmettre les clés d'un épanouissement personnel profond et durable, en explorant des horizons variés de la santé et du bien-être.

Je vous propose un voyage à travers diverses formations tels que: la nutrition sous différents thèmes (Nutrition Holistique, Nutrition Anti-Inflammatoire, Nutrition et Santé Intestinale/Immunité, Nutrition Anti-Âge, etc.), Huiles essentielles et Santé/Bien-être au quotidien, la Pleine Conscience: "Les Clés pour aider à surmonter le Stress, l'Anxiété, la Dépression, la Douleur", la Reconnexion à Soi et à la Nature, la Communication Animale Intuitive, l'Hypnose pour Enfants et Adolescents, la Communication Non-Violente, et des Ateliers Créatifs tel que la Création de Bougie, etc.

Je coorganise également avec Jonathan des Retraites Énergétiques dans de magnifiques endroits à travers le monde afin de vous offrir une expérience unique, transformatrice et enrichissante! 😊

Je vous reçois également en consultation privée en présentiel (ici chez Espace-Coachs), ou en consultation à distance.



Ma collaboration avec Espace-Coachs reflète mon désir de partager, d'enseigner et d'accompagner.

Ensemble, explorons comment vivre une vie pleine de sérénité, d'équilibre et de joie.

Alexandra

Je vous invite à consulter mon site internet où vous retrouverez des informations supplémentaires ainsi que des articles et du contenu santé, bien-être, développement personnel,... que j'alimente constamment. 😊

➔ www.holistas.eu