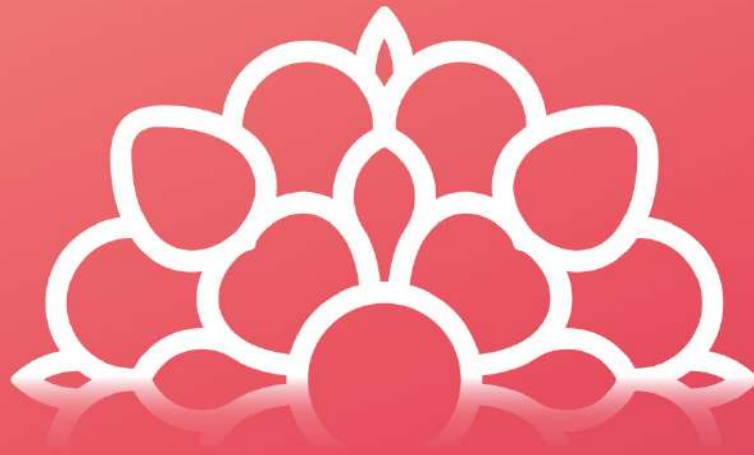


VOTRE SANTÉ MENTALE ET  
EMOTIONNELLE EST IMPORTANTE.



# Wake·up Harmony

---

EPANOUISSEMENT & EXCELLENCE.

La méthode qui vous permet  
d'exprimer la meilleure version de  
vous même

[WWW.WAKEUPHARMONY.FR](http://WWW.WAKEUPHARMONY.FR)



Avez-vous l'impression que toutes vos matinées se ressemblent, de ne pas être toujours acteur de votre propre corps et de votre mental ?

Vous aimeriez ressembler à ces personnes qui, dès le réveil, sautent de leur lit et commencent leur journée en forme avec un état d'esprit au top?

...Et si, pour y parvenir, la solution était de se lever plus tôt pour vous accorder du temps et choisir l'état d'être dans lequel vous voulez vivre votre journée?

Y a-t-il un secret pour y parvenir ?

Alors non, pas de secret, mais une méthode, inspirée et élaborée de mes expériences d'accompagnement et des dernières données en neurosciences et épigénétique.

Parce que notre corps est notre meilleure baromètre d'épanouissement & d'excellence, il est important de l'écouter car il nous informe régulièrement sur notre état d'être.

Apprenez à décoder ces informations, pour une meilleure connaissance de vos mécanismes internes, souvent créés de manière inconsciente.

Ces mêmes mécanismes sont la source de vos propres blocages, limites et résistances.

Je vous propose pour cela une méthode infallible, applicable chaque matin, permettant de casser vos blocages et dépasser vos limites, afin d'exploiter tout votre potentiel.

***"Connais-toi toi-même" Socrate***

Cette citation prend tout son sens...



## Ma méthode: "Wake.up Harmony"

C'est un accompagnement au quotidien en direct et en Visio **chaque matin pendant 30mn sur 21 jours**. Au fil desquels je vous guide dans la mise en place d'exercices mentaux et physiques.

Cette méthode progressive associe, chaque jour, de nouvelles thématiques, vous permettant ainsi de créer votre propre programme sur mesure en fonction de vos besoins et de votre quotidien. Des exercices que vous utiliserez de manière autonome en fonction de votre propre "météo intérieure".

Mieux qu'une simple vidéo ( possibilité de choisir la formule avec 3 sessions en " live" 5h), je serai votre coach à domicile pour vous accompagner et vous motiver chaque matin où que vous soyez.

Vous disposerez avec le **Wake.up Harmony**, d'une vraie boîte à outils pour changer de comportements et créer de nouvelles habitudes choisies et non plus subies.

**Cette méthode, applicable par tous et à tout âge, permet de:**

- **Vous mettre en énergie dès le matin**
- **Réveiller votre bien-être**
- **Muscler votre mental**
- **Booster votre potentiel**
- **Choisir votre état d'être par une plus grande compréhension de vos mécanismes internes**
- **Prendre les meilleures décisions en cohérence avec vos propres valeurs**
- **Assimiler les outils nécessaires à la mise en place de votre équilibre et votre épanouissement, et ce de manière autonome**
- **Atteindre un niveau de conscience plus élevé**



## Pourquoi le matin?

Les études les plus récentes démontrent que les premières pensées du matin conditionnent déjà votre journée et que tout ce sur quoi votre attention se porte se développe, modifiant ainsi votre propre biochimie interne et votre structure neuronale !

Parce que votre corps est votre baromètre de bien être, il est primordial de l'écouter. Et c'est le matin qu'il a sa plus grande capacité à produire la biochimie dont vous avez besoin pour vous mettre en énergie et booster votre journée.

Parce que vos premières pensées conditionnent votre journée, Vous en êtes l'architecte...! Il est donc essentiel d'avoir, dès le matin, une **action simultanée entre l'émotionnel, le corps et l'esprit**, pour enclencher la biochimie interne à la hauteur de vos objectifs et vos désirs.

## Pourquoi 21 jours?

Notre éducation, notre culture, l'environnement dans lequel nous évoluons, créent des habitudes et des "croyances" dès notre plus tendre enfance. C'est par la répétition de certains schémas, qu'une forme de conditionnement s'installe. Nous avons en tant qu'adulte la liberté de discerner si ces schémas répétitifs (habitudes/croyances) nous sont favorables ou pas aujourd'hui et si nous décidons de les conserver! La bonne nouvelle est que rien n'est figé et que chacun de nous avons la possibilité de changer une habitude ou une "croyance", si nous estimons qu'elle nous desserre aujourd'hui, grâce à la plasticité neuronale qui évolue et qui n'a pas de limite.

Afin d'enclencher épanouissement & excellence et **exprimer la meilleure version de vous même**, il est nécessaire d'instaurer un schéma de répétition en instaurant des exercices matinaux choisis en fonction de votre "météo intérieure".

Pour cela, sachez que le cerveau commence à accepter le changement qu'au bout de 3 semaines ! Il a naturellement tendance à conserver la biochimie cérébrale qu'il a l'habitude de créer régulièrement, et de cultiver par conséquent le même état d'être.

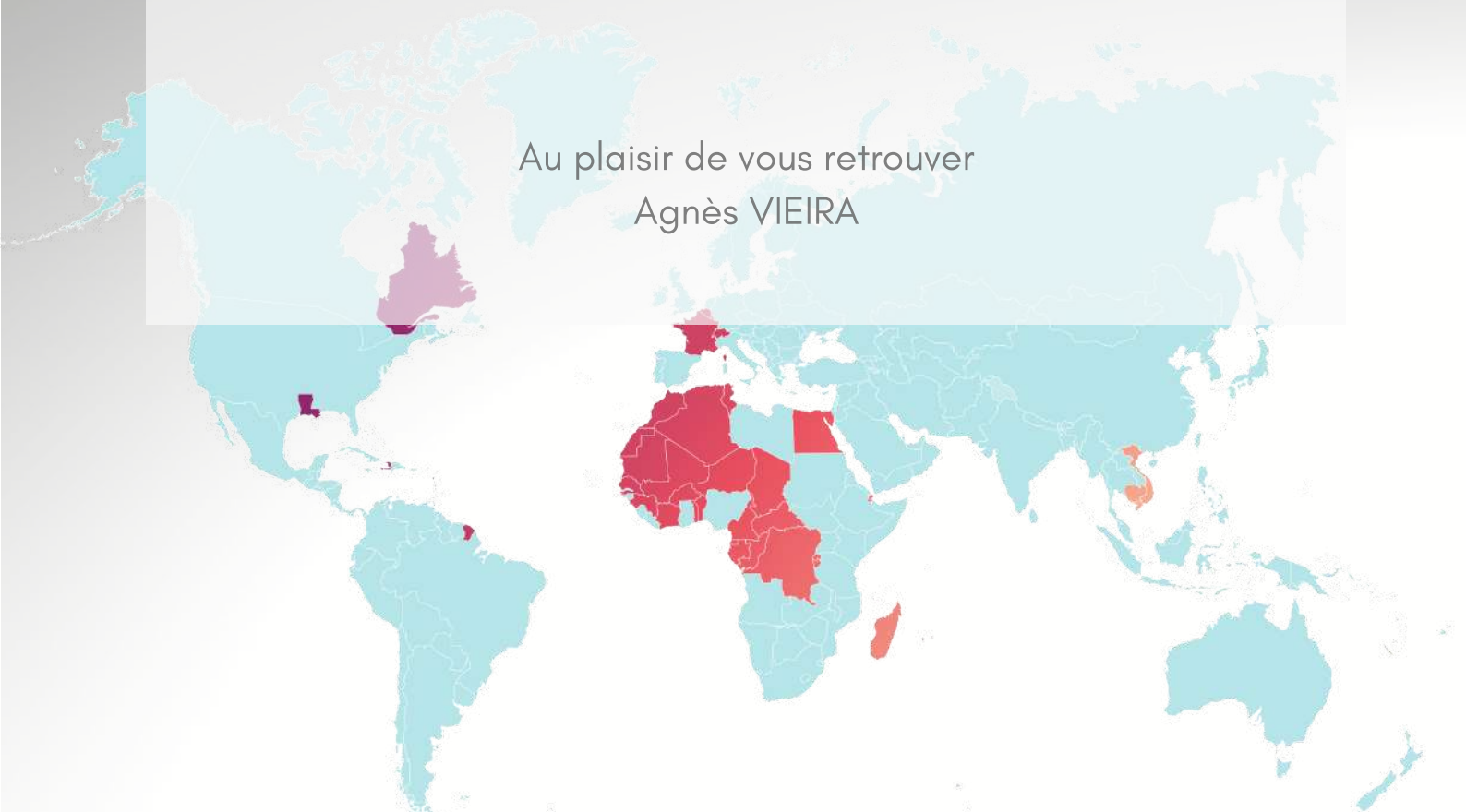
C'est pour cette raison que je vous propose de vous guider et vous motiver chaque matin pendant 21 jours ...



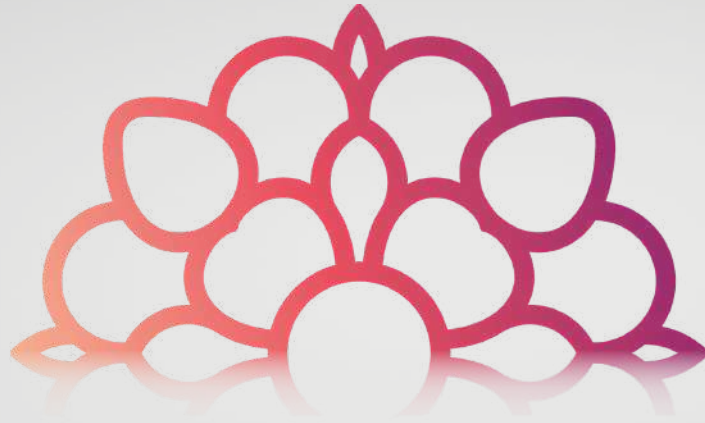


Où que vous soyez , choisissez le créneau horaire le plus adapté à votre **coaching matinale de 30mn en visio** pendant 21 jours.

Au plaisir de vous retrouver  
Agnès VIEIRA



Une coach francophone qui vous réveille chaque matin pour booster votre journée



# Wake·up Harmony

Agnès VIEIRA

Consultante-coach spécialisée en équilibre et performance mental

[www.wakeupharmony.fr](http://www.wakeupharmony.fr)

[contact@allharmonyconseil.fr](mailto:contact@allharmonyconseil.fr)