

# Mes prestations

	ATELIER (UNIQUE)	ATELIER (6 SEMAINES)	SÉANCE INDIVIDUELLE	PROGRAMME MÉTAMORPHOSE (12 SEMAINES)	OPTION SUIVI
NOMBRE DE SÉANCES	1 SÉANCE	6 SÉANCES	1 SÉANCE	6 SÉANCES + 1 SÉANCE BILAN	EN COMPLÉMENT D'UN ATELIER OU UNE SÉANCE INDIVIDUELLE
DURÉE DE LA SÉANCE	1H30	1H30	1H À 1H30	1H À 1H30	1 MOIS
FORMAT	PRÉSENTIEL (BUREAU)	PRÉSENTIEL (BUREAU)	VISIO OU PRÉSENTIEL	VISIO OU PRÉSENTIEL	APPEL OU MESSAGE
TARIFS	20€ / PERSONNE	20€ / PERSONNE	45€ EN VISIO 50€ EN PRÉSENTIEL	450€ LE PROGRAMME COMPLET	35€ POUR 1 MOIS
PARTICIPANTS	3 À 6 MAX	3 À 6 MAX	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL	INDIVIDUEL
EXERCICES FOURNIS	OUI EN LIEN AVEC L'ATELIER	OUI EN LIEN AVEC CHAQUE SÉANCE	OUI PERSONNALISÉ À LA FIN DE CHAQUE SÉANCE	OUI PERSONNALISÉ À LA FIN DE CHAQUE SÉANCE ET EN DEHORS	OUI DES EXERCICES PEUVENT ÊTRE FOURNIS HORS SÉANCE PENDANT LE SUIVI
SUIVI	NON	GROUPE WHATSAPP POUR SUIVI ET ÉCHANGE COLLECTIF	NON	OUI INTENSIF DE LA SEMAINE 1 À 8 PUIS SUIVI DÉGRESSIF VERS L'AUTONOMIE SEMAINES 9 À 12	OUI A DÉTERMINER ENSEMBLE (INTENSIF / LÉGER / PROGRESSIF)