



Coaching Bien-Être & Nutrition

MÉTHODE ELMANS

Retrouvez l'équilibre, la vitalité et la sérénité grâce à un accompagnement personnalisé, bienveillant et scientifiquement fondé.

Un accompagnement pensé pour vous

Chez ELMANS, chaque programme est conçu pour répondre à vos besoins réels — que vous souhaitiez rééquilibrer votre alimentation, apaiser vos émotions ou transformer durablement votre bien-être. Découvrez nos quatre grandes catégories d'accompagnement.



Coaching Nutrition

Plans alimentaires personnalisés, rééquilibrage métabolique, conseils anti-ballonnements.



Coaching Bien-Être

Neurosciences, respiration, relâchement corporel, gestion émotionnelle et mobilité douce.



Pack Duo ELMANS

La formule complète alliant nutrition et bien-être pour une transformation globale et durable.



Réservation

Séances sur rendez-vous, paiement sécurisé et devis personnalisé disponible sur demande. Mail : sportetnutrition@outlook.com



COACHING NUTRITION - MÉTHODE ELMANS

Transformez votre alimentation, transformez votre vie

La Méthode ELMANS en nutrition va bien au-delà d'un simple régime. Elle intègre une analyse approfondie de votre métabolisme, un suivi émotionnel et des ajustements progressifs pour créer une routine alimentaire qui vous ressemble — douce, équilibrée et durable.

COACHING NUTRITION

Formules Nutrition – Méthode ELMANS



Consultation Nutrition – 1h

Analyse complète de votre profil nutritionnel, élaboration d'un plan alimentaire personnalisé, conseils anti-ballonnements et rééquilibrage du métabolisme.

25 €



Coaching Nutrition – 7 jours

Suivi quotidien personnalisé, ajustements en temps réel, accompagnement émotionnel et plan alimentaire évolutif adapté à votre progression.

70 €



Programme Nutrition – 1 mois

Suivi complet mensuel incluant le rééquilibrage métabolique, la gestion des cycles hormonaux et des conseils bien-être globaux pour un résultat visible.

150 €

Le Programme **2 mois** — L'accompagnement complet

Programme Nutrition – 2 mois

Notre formule la plus complète pour une transformation profonde et durable. Idéale pour les femmes souhaitant aller au fond des choses et installer de nouvelles habitudes pour la vie.

→ **Accompagnement intensif**

Un suivi rapproché sur 8 semaines pour ancrer les changements.

→ **Stabilisation métabolique**

Consolidation des acquis et équilibre nutritionnel sur le long terme.

→ **Travail émotionnel**

Libérer les blocages liés à l'alimentation pour une relation saine avec la nourriture.

→ **Routine alimentaire durable**

Des habitudes concrètes, réalistes et adaptées à votre quotidien.

250€

Programme 2 mois

Soit environ 31 € par semaine de suivi intensif et personnalisé.

8

Semaines de suivi

Un accompagnement continu pour des résultats solides et mesurables.

Suivi 7 jours sur 7

Exercices et conseils pour mieux vous accompagner



COACHING BIEN-ÊTRE & ÉMOTIONNEL

Prenez soin de vous, **en** **profondeur**

Nos séances bien-être s'appuient sur des approches validées par les neurosciences : respiration guidée, relâchement corporel, mobilité douce et gestion émotionnelle. Chaque séance est un moment de reconnexion à soi, de détente profonde et de recharge intérieure.

Séances & Packs Bien-Être

Séance Bien-Être – 1h

Une heure dédiée entièrement à votre équilibre. La séance se compose de :

- **20 min de consultation** — écoute de vos besoins, tensions et objectifs du moment
- **40 min de soin corporel** — relâchement, respiration, mobilité douce et ancrage

Parfaite pour une première découverte ou un moment de ressourcement ponctuel.

✔ **Tarif : 60 €** la séance

Pack Bien-Être – 2 séances d'1h

Pour un travail plus profond, le pack deux séances vous permet d'explorer et de traiter durablement :

- Les **tensions musculaires et corporelles** accumulées
- Les **troubles du sommeil** et la fatigue chronique
- La **fatigue émotionnelle** et le surmenage mental
- Gérer les effets de la **péri ménopause et de la Ménopause**

📄 **Tarif : 100 €** — soit 50 € la séance

◆ PACK DUO ELMANS

La Formule Complète — Corps, Énergie & Équilibre

Le Pack Duo ELMANS est notre offre signature, conçue pour celles qui veulent tout transformer : leur assiette, leur corps et leur état intérieur. Une approche globale, à un tarif volontairement accessible.

2 Séances Bien-Être

2 heures au total de soin corporel, relâchement, respiration et gestion émotionnelle pour libérer les tensions et retrouver votre énergie.



7 Jours de Coaching Nutrition

Suivi quotidien, plan alimentaire évolutif et accompagnement émotionnel pendant une semaine entière pour amorcer une transformation réelle.

150€

Pack Duo ELMANS

Tarif compétitif, pensé pour rester accessible à toutes les femmes.


20€

D'économie réalisée

La transformation globale à prix juste.

Tous nos tarifs en un coup d'œil

Formule	Ce qui est inclus	Tarif
Consultation Nutrition – 1h	Analyse + plan alimentaire + conseils anti-ballonnements	25 €
Coaching Nutrition – 7 jours	Suivi quotidien + ajustements + accompagnement émotionnel	70 €
Programme Nutrition – 1 mois	Suivi complet + rééquilibrage + gestion des cycles	150 €
Programme Nutrition – 2 mois	Accompagnement intensif + stabilisation + routine durable	250 €
Séance Bien-Être – 1h	20 min consultation + 40 min soin corporel	60 €
Pack Bien-Être – 2 séances (Soit 2h)	Tensions, sommeil, fatigue émotionnelle	100 €
Pack Duo ELMANS ★	2 séances bien-être + 7 jours coaching nutrition	150 €

 Tous les tarifs sont volontairement compétitifs pour rester accessibles à toutes les femmes qui souhaitent prendre soin d'elles.



Prête à commencer votre transformation ?

Chaque parcours est unique. C'est pourquoi toutes nos formules sont personnalisées et adaptées à votre situation, vos objectifs et votre rythme de vie. Vous méritez un accompagnement qui vous ressemble vraiment.



Sur Rendez-Vous

Les séances sont planifiées selon vos disponibilités pour un suivi souple et adapté à votre quotidien.



Paiement Sécurisé

Un règlement simple, sécurisé et sans tracas pour que vous puissiez vous concentrer sur l'essentiel : vous.



Devis Personnalisé

Vous avez une situation particulière ou souhaitez combiner plusieurs formules ? Un devis est disponible sur demande.

[RDV par MAIL : sportetnutrition@outlook.com](mailto:sportetnutrition@outlook.com)