

Pour prendre soin de soi

SA ♥ AMIEU

VIVRE
MIEUX
DURABLEMENT

SAISIR LE PRÉSENT,
PROTÉGER L'AVENIR



**SAVAMIEU® EST SPÉCIALISTE
EN AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ
ET DE L'ESPÉRANCE DE VIE
VIA L'ÉPIGÉNÉTIQUE ET LES SOFT SKILLS**

UNE PRISE EN CHARGE INDIVIDUELLE AXÉE SUR LA COMPRÉHENSION DE VOTRE PROJET DE VIE

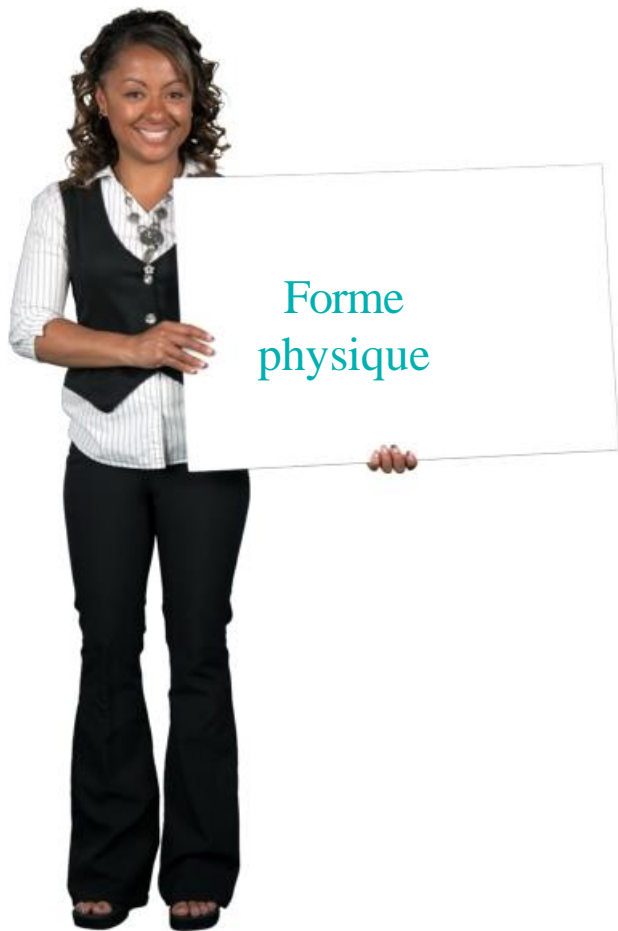
Baisse de moral et d'énergie
Prise de poids - Perte de sommeil
Difficultés relationnelles

Je veux vivre
mieux (pro et/ou
perso)

Excès de stress
Difficulté à gérer ses émotions
Perte d'estime de soi
Difficulté à exprimer ses besoins



LA MÉTHODE SAVAMIEU EST BASÉE SUR 4 PILIERS



Vous allez bénéficier d'une approche

PRÉVENTIVE

Pour vous aider à anticiper l'avenir

PERSONNALISÉE

Adaptée à vos besoins

PROACTIVE

Ou vous serez à l'origine de la
démarche

PARTICIPATIVE

Ou vous serez l'acteur ou l'actrice
principal(e)

Les 8 clés de vie retenues par SAVAMIEU
pour optimiser la probabilité de vivre mieux et plus longtemps



Sommeil



Alimentation
&
Hydratation



Vie sociale
&
Relations



Activité
physique



Management
du stress



Installation
du positif



Elimination
du tabac



Unidosage
de l'alcool

Méthode déposée - Toute reproduction interdite ©

Les 4 attitudes fondamentales retenues par SAVAMIEU pour optimiser la probabilité de vivre mieux et plus longtemps

1



Affirmation de soi
et de ses besoins

Expression de
ses émotions désagréables

2



Empathie

Compréhension
des autres

3



Estime de soi

Gestion de son Ego

4



Temps - Sens à sa vie

Sagesse - Paix intérieure

Calme - Patience

Méthode déposée - Toute reproduction interdite ©

QUELQUES SOURCES D'INSPIRATION

Gestion du stress : Cohérence cardiaque, lecture, écoute musicale

Comportements alimentaires : Préconisations Santé Publique France

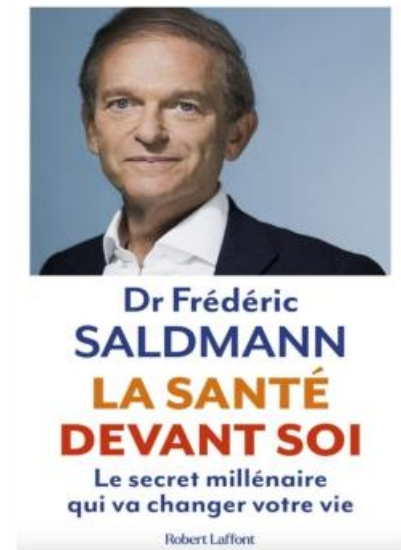
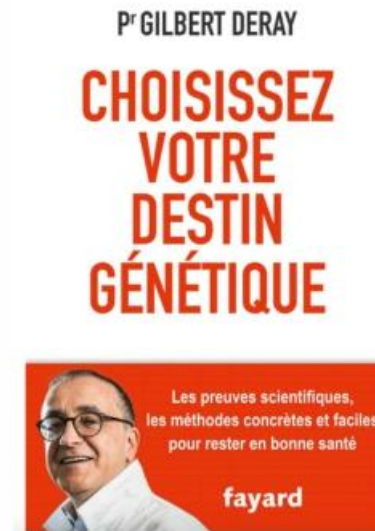
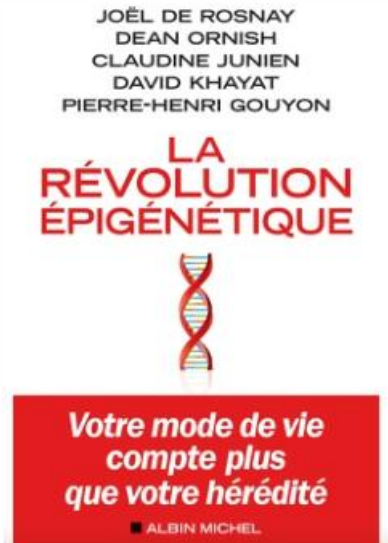
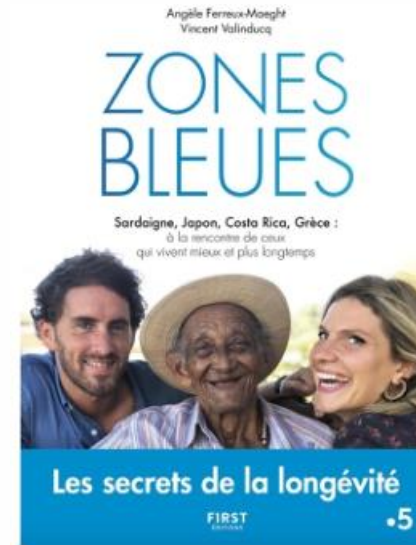
Sommeil : Préconisations INSV (Institut national du sommeil et de la vigilance)

Activité physique : Recommandations OMS et Santé Publique France

Affirmation de soi - Expression des besoins : Technique spécifique SAVAMIEU ®

Positivisme - Optimisme - Rire - Plaisir : Recommandations SAVAMIEU ®

Espérance de vie : Bibliographie sur l'épigénétique



VOUS ALLEZ PROFITER D'UN OUTIL EXCLUSIF

**LE SAVACHECK :
UN DIAGNOSTIC
INDIVIDUEL COMPLET
DE 15 MINUTES
PORTANT SUR 12 POINTS CLÉS**



LES 12 POINTS CLES du Savacheck

ACTIVITÉ
PHYSIQUE

SOMMEIL

COMPORTEMENT
ALIMENTAIRE

LIEN SOCIAL
CONTACT AVEC LES
AUTRES

TABAC

ALCOOL

STRESS
ÉMOTIONS

POSITIVISME
OPTIMISME

AFFIRMATION DE SOI
EXPRESSION DE
SES BESOINS

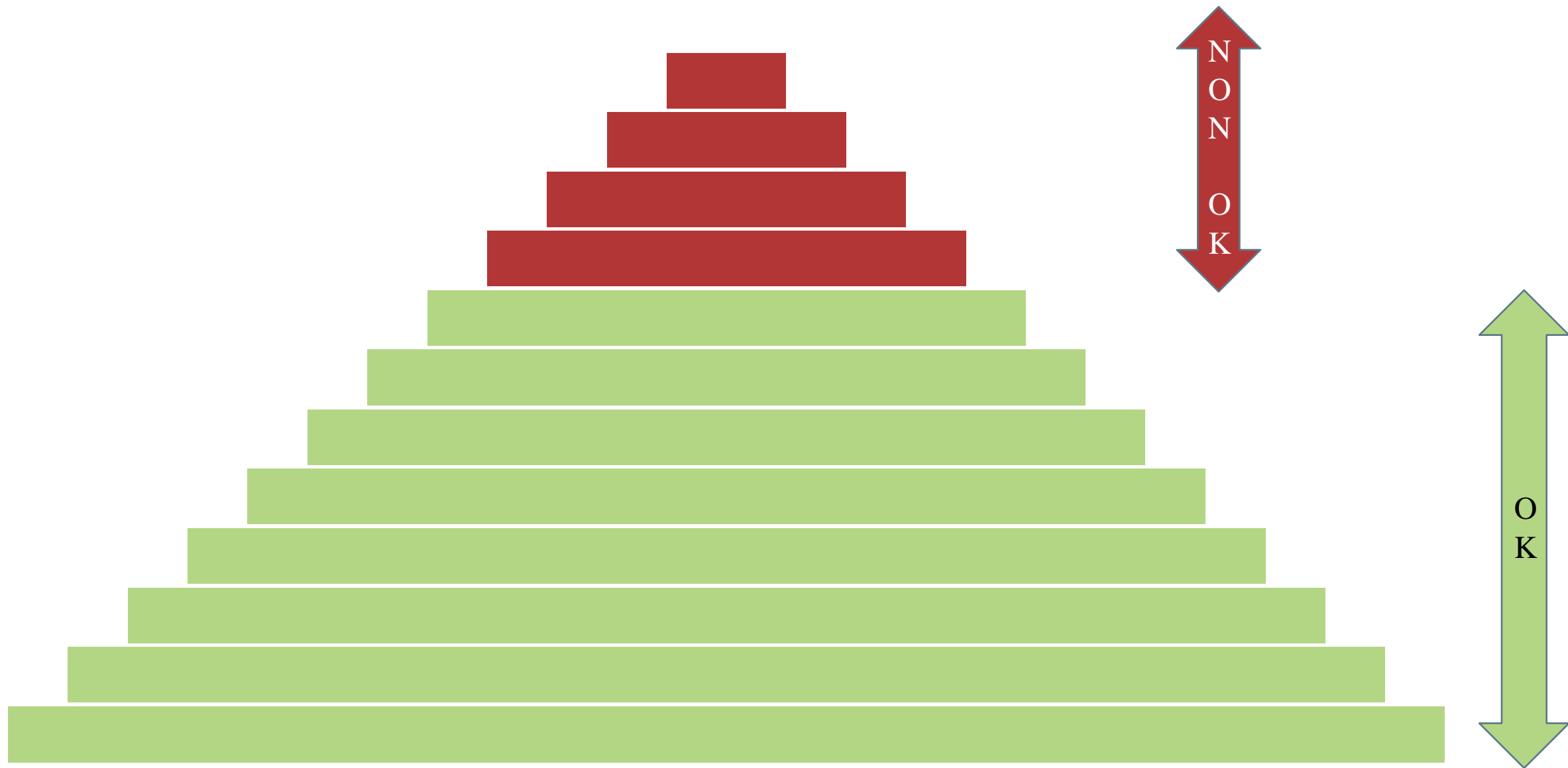
ESTIME DE SOI
EGO

EMPATHIE
COMPREHENSION DES
AUTRES
ÉCOUTE

TEMPS - SENS A SA VIE
SAGESSE
PAIX INTERIEURE
PATIENCE - CALME

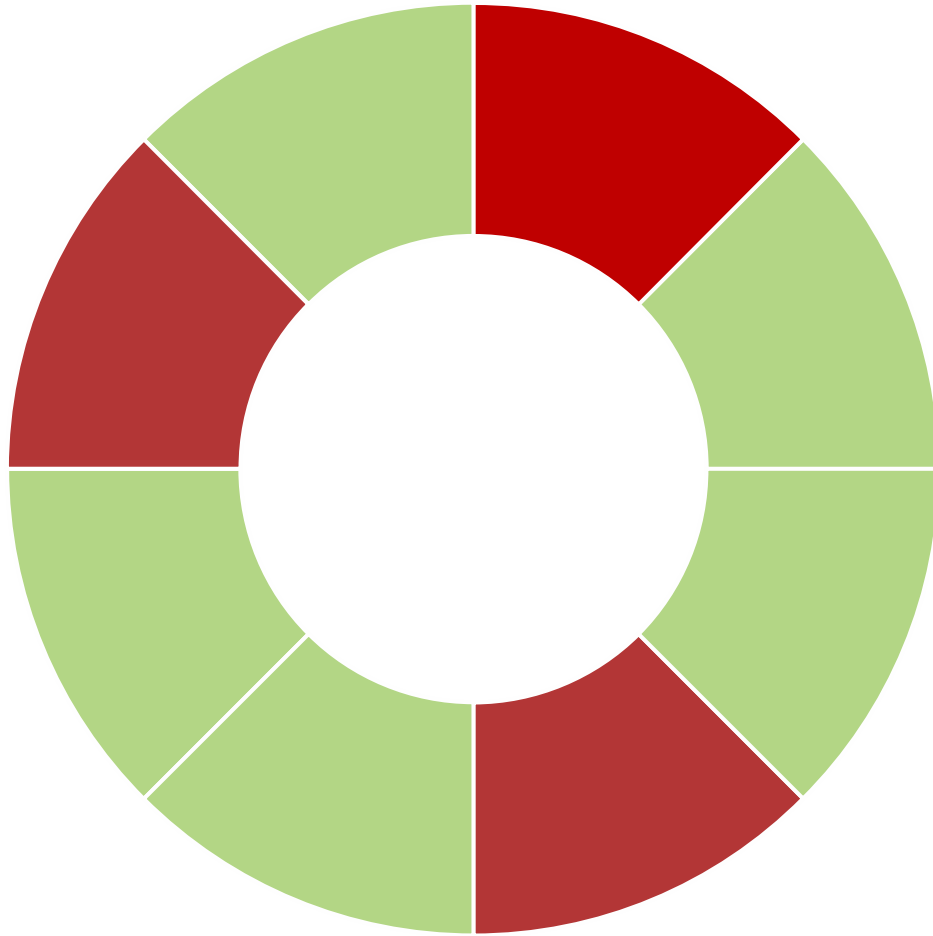
Méthode déposée - Toute reproduction interdite ©

LES RÉSULTATS INSTANTANÉS DU SAVACHECK SUR LA PYRAMIDE BILANTIÈLLE



Méthode déposée - Toute reproduction interdite ©

LE CERCLE DE VIE AVEC LES 8 CLÉS DE VIE

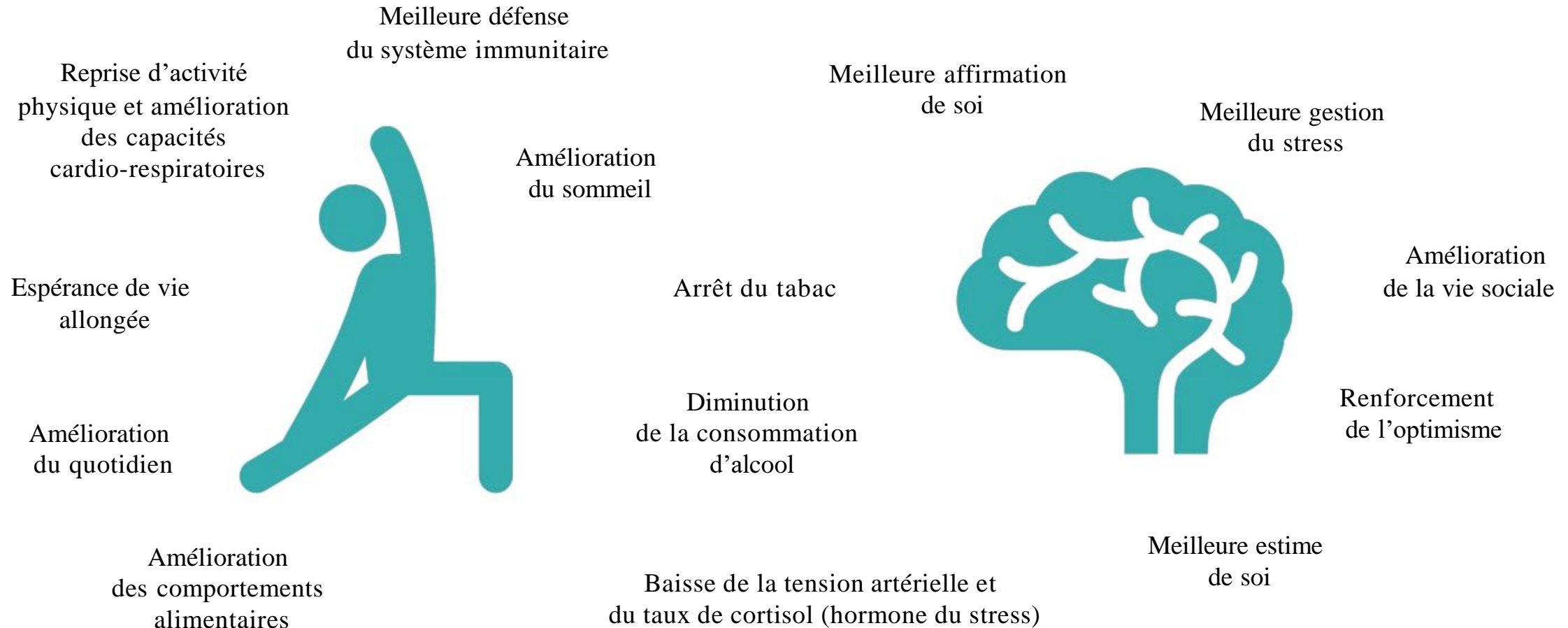


LE CARRÉ D'ATTITUDES AVEC LES 4 ATTITUDES FONDAMENTALES



Méthode déposée - Toute reproduction interdite ©

A l'issue du Savacheck : un programme personnalisé de ré-équilibrage multi-facettes vous sera proposé



Tarifs publics des Formules (pour particuliers)

FORMULE INDIVIDUELLE EXCLUSIVEMENT



Le diagnostic
Savacheck

OFFERT

1

LA CONSULT'

+

Votre programme
de ré-équilibrage
100% Personnalisé

100€ TTC

2

LA CONSULT'

+

Votre programme
de ré-équilibrage
100% Personnalisé

+

Suivi 2 séances

225 € TTC

3

LA CONSULT'

+

Votre programme
de ré-équilibrage
100% Personnalisé

+

Suivi 3 séances

280 € TTC

Abonnement 4 saisons : 300€ TTC

Séance de suivi supplémentaire : 80€

1 séance = environ 40 minutes

AGIR POUR QUE CHACUN AILLE MIEUX

SA ♥ AMIEU



VIVRE
MIEUX
DURABLEMENT

SAISIR LE PRÉSENT,
PROTÉGER L'AVENIR

www.savamieu.com