

## QUI SUIS-JE ?

NADINE BOSQ,  
J'AIDE LES PERSONNES QUI ONT DES PROBLÉMATIQUES DE CORPS ET D'ESPRIT À S'ALLÉGER LA VIE, GRÂCE À MES SÉANCES DE COACHING ET D'ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉES.

PSYCHOMOTRICIENNE DE FORMATION, AVEC UNE EXPÉRIENCE DE PLUS DE 20 ANS DANS LE MONDE DE LA SANTÉ,  
FORMÉE À LA MÉTHODE MEER, AUX NEUROSCIENCES,  
CERTIFIÉE COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL EMCC ET COACH HOLISTIQUE LUNION FORMATION.

AUJOURD'HUI, J'EXERCE, AVEC PASSION, CE NOUVEAU MÉTIER DE PRATICIENNE NEURO-COMPORTEMENTALISTE, AXÉ SUR DIFFÉRENTES SPÉCIALITÉS :

- MINCEUR / NUTRITION
- GESTION DES STRESS / RÉGULATION ÉMOTIONNELLE
- DÉVELOPPEMENT PERSONNEL / BIEN-ÊTRE
- MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE / VISUALISATION POSITIVE



7 bis rue de Buffon

37000 Tours

Tél : 06 14 15 55 50

[nadinebosq@gmail.com](mailto:nadinebosq@gmail.com)

<https://www.brinsdennergies.com>

FB: <https://www.facebook.com/brinsdennergies>

Instagram: [brins.dennergies.by.nadine.bosq](https://www.instagram.com/brins.dennergies.by.nadine.bosq)



## LE BIEN-ÊTRE À LA CARTE - DES SÉANCES POUR :

### **S'Alléger le Corps => Minceur / Nutrition**

- Pour s'Alléger la Vie,
- Apprendre à se connecter à sa Faim Instinctive,
- Manger avec Plaisir,
- Harmoniser son Poids,
- Gérer ses Mémoires héritées telle que la peur de manquer...
- Ne plus Manger ses Émotions, plus besoin de poids autour de soi pour se protéger ou pour lutter,
- Apprivoiser ses Comportements Alimentaires afin de les Neutraliser.

### **S'Alléger l'Esprit => Gestion des Stress**

- Accueillir ses Stress,
- Apprendre, pour mieux les Comprendre,
- Ne plus être en Réaction, en Opposition,
- Les Apprivoiser, pour être à la Bonne Distance,
- Apprendre à repérer les Stress Vécus, Datés, Hérités,
- Les vivre Différemment au Quotidien,
- Être Acteur de sa Vie, être en Création.



### **Se Découvrir Autrement => Développement Personnel**

- Développer sa Confiance en et son Estime de Soi,
- Aller vers sa Raison D'être,
- Booster ses Compétences et ses Domaines d'Expertises,
- Transformer son Savoir-Être,
- Passer à l'action en sortant de la procrastination,
- Atteindre ses Objectifs Personnels et Professionnels.

### **Vivre l'Instant Présent => Méditation Pleine Conscience**

- Mieux Respirer, pour mieux se Détendre,
- Sortir du Mental,
- Prendre du Temps pour Soi, Savoir se Poser,
- Gestion des Différents niveaux de Stress,
- Régénérer ses Energies, quelque soit le moment,
- Visualisations Positives.

# BRINS D'ENERGIES

BIEN-ÊTRE NATUREL, EN RESPECTANT  
SES ENVIES... POUR MINCIR,  
SE DÉCOUVRIR ET VIVRE AUTREMENT...



A chaque Brin d'Énergie, sa part de rosée,  
A chaque Brin d'Énergie, une légèreté et une liberté retrouvées,  
A chaque Brin d'Énergie, un pas essentiel vers sa raison d'être.



## MA VISION

- ❖ **BriNsdEneRgiEs** a pour Mission **l'Accompagnement des personnes**, Femme, Homme, Enfant, dans le cadre de **séances individuelles** ou **d'ateliers collectifs**, dont l'objectif est de répondre aux attentes grandissantes en termes de Bien-Être et de Mieux-Être.
- ❖ **BriNsdEneRgiEs** a pour Mission de permettre aux personnes d'accéder à **des outils adaptés, écologiques, pédagogiques, ludiques** favorisant l'apprentissage, afin que à tout un chacun puisse **Ressentir, Expérimenter, Reconnaître et Comprendre** ses attitudes et ses comportements pour les **Transformer et les Changer**.
- ❖ **BriNsdEneRgiEs** a pour Mission d'**être à l'écoute** de ses clients (personnes ou entreprises), de leur environnement et de leurs **besoins intrinsèques**.
- ❖ **BriNsdEneRgiEs** a pour Mission de délivrer un Accompagnement **holistique et pérenne**, qui a du sens, qui donne les moyens pour **atteindre les résultats escomptés**.
- ❖ **BriNsdEneRgiEs** a pour Mission de **se tenir informée**, d'être à la pointe des nouvelles sciences, des nouvelles recherches, **d'enrichir ses connaissances** dans ses domaines d'Expertises : la Nutrition, l'Épigénétique, le Transgénérationnel, le Développement Personnel et les Neurosciences.
- ❖ **BriNsdEneRgiEs** a pour Mission d'**offrir un suivi** entre chaque séance d'accompagnement, ainsi qu'une mise à disposition d'un **support audio** et d'un **ebook**.

## MES SÉANCES

*Durée 1h30, en présence ou à distance,  
Recommandées par les professionnels de santé  
=> ateliers collectifs déployés à l'hôpital.  
Mes séances s'adressent à celles et ceux qui souhaitent se libérer  
des pensées obsessionnelles, liées à leur façon de s'alimenter.*



- ❖ **BriNsdEneRgiEs** est Unique car c'est une entreprise **innovante** où le **naturel** est au service du **bien-être**.
- ❖ **BriNsdEneRgiEs** est Unique car **modulable** sur la forme (groupe ou individuel), comme sur le fond (choix des axes travaillés).
- ❖ **BriNsdEneRgiEs** est Unique car c'est une entreprise où l'Épigénétique et le Transgénérationnel prennent toute leur dimension et toute leur puissance, ouvrant vers de nouveaux Paradigmes, de nouvelles méthodologies et de nouveaux outils. Mettant en lumière **les ressources et les capacités de chacun**, permettant **des solutions efficaces** et des **changements** de comportements **durables dans le temps**.
- ❖ **BriNsdEneRgiEs** est Unique car elle contribue à solutionner les problématiques sociétales de santé telles que : Burn out, Dépression, Stress, Perte d'estime de soi, Problème de poids => **Un Mieux-être et un bien-être retrouvés**, grâce à un **équilibre psychique et physique** à nouveau acquis.
- ❖ **BriNsdEneRgiEs** est Unique en redonnant aux personnes **du sens et du goût à la vie** : gaité, partages, voyages, sorties ... Vivre pleinement, harmonieusement en **s'Allégeant la Vie, le Corps et l'Esprit**.



*En (re)trouvant tout simplement leur poids de forme ainsi que le plaisir de manger. Mes séances s'adressent aussi à celles et ceux qui veulent être accompagnés pour s'améliorer, changer, être en harmonie et performer dans tous les domaines de vie.*



## LES NEUROSCIENCES ET L'EPIGENETIQUE

Permettent de comprendre les causes profondes de tous types de comportements inadaptés (troubles alimentaires, sur et sous poids, anxiété, manque d'estime de soi et de confiance en soi, hyper stress, hyper sensibilité, hyper émotivité, ...), de les identifier pour ensuite les transformer.

Comment ?

- Via l'**Épigénétique**, c'est-à-dire l'influence de l'environnement sur l'expression des gènes pouvant déclencher dans certains cas un comportement inapproprié. On parle alors de marque épigénétique. La bonne nouvelle est que celle-ci est réversible.
- Via la connaissance des Mémoires Héritées, à savoir le **Transgénérationnel**.
- Via les **Neurosciences**, qui mettent à disposition un certain nombre d'outils pour interagir sur les comportements et mieux les comprendre => PNL, Régulation et Intelligence émotionnelle, Rewiring, Gestion des Stress, Communication bienveillante, Sophrologie, Méditation, ...

Repérer et Décrypter ces perturbateurs comportementaux seront le fil conducteur de chaque séance, afin d'apprendre à les gérer, puis à les reprogrammer pour créer de nouveaux comportements plus adaptés.