



Sandrine COSTARRAMONE

Diplômée en Economie Sociale et Familiale (Diplôme de Niveau II (BTS+DE), Je suis Coach de Vie Quotidienne.

En ateliers collectifs ou dans le cadre d'un suivi individuel et personnalisé, je dispense des méthodes qui permettent aux personnes de devenir autonome rapidement dans tous les domaines de la vie quotidienne.

Les Ateliers Collectifs :

Ils sont mis en place directement auprès des particuliers, dans mon local à Bordeaux Bastide ou chez les particuliers (minimum de 4 participants et maximum de 10 participants) ou auprès des entreprises (dans le cadre de la Qualité de Vie au Travail dans le développement de l'axe Santé et Bien-être des collaborateurs) et le contenu est défini en collaboration avec le ou les responsable(s) du service compétent. Ces ateliers concernent les domaines de la Santé et de l'Alimentation.

*La Santé individuelle et Environnementale : Le but de ces ateliers est d'apprendre aux personnes à préserver leur santé et leur environnement. Je dispense pour cela des méthodes qui permettent de réaliser soi-même les produits du quotidien mais également de l'information, des conseils et des astuces pour prendre soin de soi et de son entourage. 3 thèmes au choix : Fabrication de produits ménagers, de produits d'hygiène corporelle ou de produits cosmétiques.

*La Santé dans votre assiette : Le but de ces ateliers est d'apprendre aux personnes à préserver leur santé en dispensant des méthodes, des informations, des conseils sur la consommation des produits alimentaires qui nous sont proposés dans le commerce (Comment décrypter une étiquette?, etc...)

Le Coaching Individuel et personnalisé :

Je vous propose un suivi personnalisé en vous dispensant des méthodes et des connaissances qui vous mèneront vers une autonomie rapide dans tous les domaines de la vie quotidienne.

Sandrine Costarramone.