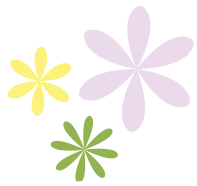


Allez hop la vie!



On vous entraîne comme personne



On vous entraîne comme personne

# Programme de coaching en groupe

*Allez hop la vie!*

Bonjour, je suis Claudine Bergeron et je serai votre coach pour ce programme. J'ai entraîné des centaines de personnes à se créer une vie meilleure, à vivre positivement, à changer leurs habitudes. Mon travail a été souligné dans plusieurs magazines, entre autres : Vita, Coup de Pouce, Clin d'œil, Elle Québec, La semaine, 7 jours, Affaires Plus. Vous avez pu aussi me voir dans les émissions SOS Beauté I et II et SOS Santé III où j'étais la coach des participantes. J'ai aussi, à la demande de Dove Canada, participé à la campagne sur l'estime de soi « Initiative Vraie Beauté ».

**ALLEZ HOP LA VIE!** est un programme incomparable visant à remettre votre vie sur ses rails. Vous êtes à la croisée des chemins, en questionnement, vous avez un projet ou un objectif à atteindre? Ces douze semaines extraordinaires toucheront aux aspects de votre vie qui ont besoin d'un changement. À quel résultat devriez-vous vous attendre? Vous aurez réalisé beaucoup de changements, vous aurez créé votre plan d'actions et de façon générale, vous aurez plus d'énergie, de temps et de motivation.

Vous vivrez votre vie avec beaucoup plus de passion.

Je vous invite à vous joindre à un de nos groupes en téléclasse pour apprendre comment vous créer une vie satisfaisante et inspirante. Remplissez le formulaire d'inscription qui accompagne ce courriel et retournez-le à l'adresse [claudine@claudinebergeron.com](mailto:claudine@claudinebergeron.com) avant le 15 février.

## Choisissez votre groupe : (limite de 10 personnes par groupe)

### Session printanière

A

2 MARS AU 25 MAI 2010

• Tous les mardis de 19h30 à 20h45

B

3 MARS AU 26 MAI 2010

• Tous les mercredis de 12h15 à 13h30





# Choisissez votre forfait :

## 1 ARGENT

159 \$/ mois pendant 3 mois

### 12 sessions de coaching en téléclasse

Trousse de bienvenue

- Documents préparatoires et tests

Documents de travail

- Établissement des objectifs
- Exercices hebdomadaires

Je lirai personnellement votre fiche de suivi chaque semaine.

*\*Calculez des frais de 3\$ ou moins d'interurbain par semaine.*

## 2 OR

240 \$/ mois pendant 3 mois  
(10 places disponibles)

### Tout ce qui est inclus dans le forfait Argent, plus:

2 séances de coaching téléphonique de 45 minutes chacune avec un coach de l'équipe de Claudine Bergeron Coaching.

Si vous avez besoin d'éclaircissement face à une situation, je répondrai personnellement à vos courriels.

Je commenterai votre fiche de suivi chaque semaine par courriel.

## 3 PLATINE

320 \$/ mois pendant 3 mois  
(5 places disponibles)

### Tout ce qui est inclus dans le forfait Argent, plus:

2 séances de coaching téléphonique avec moi.

Échanges par courriel avec moi où je vous donnerai des pistes, des idées et du soutien personnalisé.

Je commenterai votre fiche de suivi et je vous suggérerai des actions à prendre.

En plus de tous les documents prévus pour le programme, vous recevrez des articles et des textes pour vous aider à aller plus loin dans votre démarche.

## FAQ

### Le coaching en téléclasse?

Vous vous sentirez à l'aise très rapidement même au téléphone! Promis! Nous permettons, de cette façon, à tous les gens de la province et d'ailleurs de participer. Lors de votre inscription, nous vous expliquerons en détail comment accéder facilement à la téléclasse.

### Comment fonctionne une téléclasse?

Dans le confort de votre foyer avec un bon café (décaféiné) au lait, vous participez à ce programme unique tout en gardant la confidentialité. C'est l'équivalent d'avoir une conversation téléphonique avec une bonne amie. Alors? Pas de déplacement, pas de stationnement, pas de retour à la maison. Qui dit mieux?

### Si nous sommes plusieurs, la classe peut-elle devenir chaotique?

J'ai l'habitude des téléclasses. Le système que j'utilise, à la fine pointe de la technologie, gère très bien la classe. Vous vous sentirez rapidement très à l'aise dans cet espace virtuel. Croyez-moi!

### Dois-je payer le montant total du programme maintenant?

Non, le montant est payable au début de chaque mois par carte de crédit ou chèque.

*Allez hop la vie!*



# Programme Allez hop la vie!

## Session printanière



Choisissez votre groupe :

2 MARS 2010 AU 25 MAI 2010

• Tous les mardis de 19h30 à 20h45

3 MARS 2010 AU 26 MAI 2010

• Tous les mercredis de 12h15 à 13h30

Choisissez votre forfait :

ARGENT

159 \$/ mois pendant 3 mois

OR

240 \$/ mois pendant 3 mois

PLATINE

320 \$/ mois pendant 3 mois

Renseignements personnels :

NOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

TÉLÉPHONE :

COURRIEL :

J'ai pris connaissance de la politique d'inscription, d'annulation ou de substitution ci-dessous :

#### **Votre paiement**

À la réception de votre inscription, une demande de paiement en ligne suivra. Nous demandons le paiement du premier mois. Vous pouvez payer par chèque ou carte de crédit.

#### **Modalité d'inscription**

Tous les participants doivent être âgés de plus de 25 ans.

#### **Politique d'inscription, d'annulation ou de substitution**

Toute annulation doit se faire par écrit 7 jours avant le début du programme. Après cette date, aucun remboursement ne sera effectué. Toutefois, le participant peut reporter son inscription à une date ultérieure dans un délai de 12 mois suivant le programme. Le participant ne peut reporter son inscription plus d'une fois. Les substitutions de participants sont acceptées (sans frais) jusqu'à la date du programme. Claudine Bergeron Coaching se réserve le droit d'annuler ce programme ou le reporter si le nombre de participants n'atteint pas le minimum nécessaire, dans un tel cas le paiement leur sera totalement remboursé ou demeurera valable pour le programme reporté. Pour toute information, veuillez communiquer avec Esther Chénard par courriel à l'adresse [echenard@claudinebergeron.com](mailto:echenard@claudinebergeron.com) ou par téléphone au 514-666-2622. Merci!

#### **Responsabilité :**

En tant que Coach, je garantis de donner un haut niveau de professionnalisme, d'intégrité, d'honnêteté et de sagesse personnelle. J'offre des recommandations, motivations et encouragements à des personnes qui désirent devenir maître de leur vie. Je ne suis ni conseillère, ni thérapeute. Claudine accepte de garder confidentiels toutes les discussions, les appels et les rencontres.

Le Client comprend que ces sessions sont consultatives et qu'il est libre de faire les actions et de prendre les décisions qu'il veut. Il est entièrement responsable. Le Coach ne devra en aucune façon être tenu responsable des actions et des décisions de son Client. Le Coach ne peut être garant de la réussite des objectifs.

TPS : 831070826RT0001 TVQ : 1214760301TQ0001

*Allez hop la vie!*