

Objectif Mieux-être

Nom : _____
Adresse : _____
Tél. : _____ E-mail : _____

À COMPLÉTER AVANT L'ATELIER

Quels sont mes 3 défis en santé globale?

- | | |
|--|--|
| ☐ Augmenter mon niveau d'énergie | ☐ Réduire mon stress |
| ☐ Mieux dormir | ☐ Me sentir mieux dans mon corps |
| ☐ Atteindre un bien-être/équilibre émotionnel | ☐ Améliorer la qualité de ma peau |
| ☐ Réduire des douleurs chroniques | ☐ Augmenter mon immunité |
| ☐ Avoir une meilleure digestion | ☐ Réduire les toxines |
| ☐ Autres : _____ | |

Sur une échelle de 1 à 10, comment notes-tu les points suivants ? (1 étant mauvais et 10 excellent)

- | | |
|--|------------------------------------|
| * Ta vitalité / ton niveau d'énergie _____ | * Ta digestion _____ |
| * Ton sommeil _____ | * La gestion de tes émotions _____ |
| * Ton niveau de stress _____ | |



Prends-tu actuellement des suppléments de vitamines, minéraux et omégas? ☐ Non ☐ Oui ☐ Parfois

As-tu des problèmes de peau? (Acné, eczéma, sécheresse, rides, taches brunes, etc.)

☐ Non ☐ Oui : _____

As-tu des problèmes au niveau digestif? (Brûlement, acidité, reflux, ballonnement, etc.)

☐ Non ☐ Oui : _____

As-tu souvent des problèmes de congestion nasale, grippe, sinusite, bronchite, etc. ? ☐ Non ☐ Oui : _____

Si tu es une femme, as-tu des symptômes liés à la ménopause ? _____

As-tu envie d'améliorer ta santé, et ta qualité de vie? _____

As-tu des enfants? ☐ Oui ☐ Non Âges : _____

Si oui, vivent-ils des problèmes d'angoisse, de concentration, d'acné, de sommeil ou autres? _____

Sur une échelle de 1 à 10, quelle est l'importance que tu accordes à ton bien-être _____

Aimerais-tu un suivi mensuel gratuit sur ton état de santé avec un conseiller en santé alternative? ☐ Non ☐ Oui

À COMPLÉTER À LA FIN DE L'ATELIER

Tes commentaires et suggestions sont fort appréciées afin d'améliorer les ateliers. Merci de me faire part de ceux-ci :

Qu'est ce que tu as le plus apprécié ? _____

Serais-tu intéressé.e à me recevoir pour donner un atelier à ton domicile avec un groupe d'amis(es), famille, collègues,...
(Je vous offre un cadeau d'hôtesse et le plaisir d'une belle soirée!) ☐ Oui ☐ Non

MERCI de ta participation à l'atelier!
Ce fût un grand plaisir de passer ce moment avec toi!

