

# Memo

## CONSEILS pour tous les cours en ligne en général

1. Prévoyez un **moment calme**, agréable et propice à la détente où vous ne serez pas interrompue pendant le cours. Je vous conseille d'éteindre votre portable ou de le mettre en silencieux. Eloignez-vous un instant de la pollution numérique. Rappelez-vous que ce moment : c'est votre moment COCOONING rien qu'à VOUS.
2. Prévoyez un **endroit tranquille** où vous ne serez pas dérangée par le bruit ou « le remue-ménage » du quotidien. Notre vie moderne étant surchargée de devoirs, de tâches et d'obligations en tout genre, c'est l'occasion de vous relâcher, de vous DETENDRE et de vous recentrer sur VOUS.
3. Pensez à vérifier **vos connexion internet impérativement avant le cours en ligne**. Surtout n'attendez pas le jour J pour vérifier ! Commencez dès maintenant à prendre du temps pour vous-même.
4. Pensez à vérifier **le son et l'image de votre ordinateur impérativement avant le cours en ligne**. Si c'est la première fois que vous utilisez Skype, pas de panique ce logiciel est très simple. N'hésitez pas à vous faire aider.
5. Installez-vous dans une **assise bien confortable**, afin de vous relaxer chez vous à la maison. Pour les séances où il n'y a pas de Pratique maquillage ou soin, vous pourrez même vous installer dans votre fauteuil préféré.
6. Prévoyez de **bien vous hydrater pendant le cours, avec un thé ou une boisson chaude par exemple**. Laissez-vous bercée par cet instant de zenitude entre femmes, en toute simplicité et en toute intimité.
7. Prévoyez d'avoir le **visage bien dégagé afin que je vous vois bien**. Rassurez-vous, il n'y aura aucun jugement entre nous. L'idée est de cultiver douceur, tendresse et affection d'abord envers soi-même, puis envers l'autre.
8. Venez **telle que vous êtes pendant toute la durée du programme**. N'hésitez pas à mettre une tenue décontractée. Sentez-vous à l'aise ! L'essentiel est de rester vous-même. Vous êtes belle telle que vous êtes.
9. Prenez le temps de **souffler et décompresser un peu avant le cours**. Ne venez pas précipitée. Je vous conseille de vous connecter à Skype, si possible quelques minutes avant l'heure prévue.

## CONSEILS pour les séances de pratique Coaching Complet modules 3 et 4 et Cours de Pratique maquillage

1. Prévoyez de vous placer dans un **endroit bien éclairé**, afin que je puisse bien percevoir votre gestuelle. Cela me permettra de vous apporter les meilleurs conseils et précisions pendant votre accompagnement.
2. Préparez-vous physiquement et matériellement :
  - Préparez **votre visage** : celui-ci doit être au préalable parfaitement démaquillé.
  - Préparez **vos cheveux** : ceux-ci devront être bien dégagés avec un bandeau.
  - Préparez **vos mains** : celles-ci devront être au préalable parfaitement nettoyées.
  - Munissez-vous d'un **produit massage** : une huile visage (Coaching module 3).
  - Munissez-vous d'un **produit démaquillant** : et coton tige pour les corrections.
  - Munissez-vous de **votre trousse maquillage** : avec vos produits actuels.
  - Munissez-vous d'un **miroir sur pied** : celui-ci devra être de taille suffisamment grande pour voir votre visage entièrement.
3. Assurez-vous de pouvoir **poser votre matériel** : votre ordinateur, votre miroir sur pied ainsi que vos produits sur une table devant vous, à votre hauteur.
4. Prenez du PLAISIR et apportez votre bonne humeur !



### La Puissance de l'intention positive

Prenez le temps de bien respirer et de vous détendre quelques instants avant le cours.

Plus vous aurez l'esprit clair et un environnement harmonieux et plus vous en profiterez.

Commencez tout de suite par émettre la meilleure intention positive envers vous-même !

C'est facile, vous avez juste à vous relâcher, vous abandonner et faire confiance en la vie.

Si vous êtes arrivée jusqu'ici, c'est que vous avez déjà été guidée par votre bonne intuition.

Telle un véritable « maman » pour vous, partez avec votre bienveillance et votre cœur ouvert.

Laissez-vous plonger vers votre magnifique monde intérieur, au cœur de votre Beauté originelle...

C'est retrouver l'Amour de vous-même qui vous rendra véritablement BELLE.

Je suis impatiente de vous accompagner !

Et n'oubliez pas : « La vraie Beauté, c'est Être soi-même.

Noémie