

PHENIX AMAZONE

Le parcours de régénération
post burn-out
pour les femmes leaders

Par Marie Gonand
Relaxologue et coach burn-out

CE N'EST PAS UN COACHING. C'EST UNE RÉGÉNÉRATION.

Tu n'as pas craqué.

Tu as porté trop longtemps ce qui n'était pas fait pour toi.

Ce que tu vis, c'est une étape.
Et maintenant, une opportunité.

**PHÉNIX AMAZONE N'EST PAS LÀ POUR TE RAMENER À AVANT.
Il est là pour t'emmener vers ta version régénérée.**

6 MOIS POUR SORTIR DÉFINITIVEMENT DU BURN-OUT

- Tu retrouves ton énergie et ton équilibre intérieur, sans pression ni culpabilité
- Tu reconnectes à ta force et à ta confiance, pour te sentir à nouveau capable et légitime
- Tu redéfinis ton avenir pro et bâties une vie alignée avec qui tu es vraiment

25 À 40 % DES PERSONNES QUI FONT UN BURN OUT RECHUTENT !

- ✗ Tu avances dans le brouillard, avec une question qui tourne en boucle : "Je fais quoi maintenant ?"
- ✗ Tu doutes de toi, de tes choix, de ta valeur. Tu culpabilises de ne pas "rebondir" plus vite.
- ✗ Tu te sens seule. Incomprise, même par tes proches. Tu tournes en rond, sans avancer.

**POURTANT, TU PEUX SORTIR DU BURN OUT,
LA TÊTE HAUTE ET SANS REPLONGER !**

- 👉 En te reconnectant avec toi-même
- 👉 En partant de tes besoins, valeurs et aspirations
- 👉 En te libérant du passé et des injonctions

EN 5 ÉTAPES, ON ARRÊTE LE CYCLE PERFECTIONNISME / ÉPUISEMENT

- 1. Tu te reconnectes à toi-même**, pour retrouver ton énergie et ton équilibre.
- 2. Tu te reconstruis**, pour reprendre confiance en toi et affirmer tes compétences.
- 3. Tu te redéfinis**, pour clarifier ton avenir professionnel et faire des choix alignés.
- 4. Tu te lances**, pour passer à l'action et mettre en place ton projet, étape par étape.
- 5. Tu t'ancres**, pour créer un équilibre de vie durable et ne plus jamais replonger.

[**RESERVE TON APPEL OFFERT**](#)

CE QUE T'APPORTE MON PROGRAMME DE TRANSFORMATION PREMIUM

UN MINDSET GAGNANT :
TU ADOPTES DES HABITUDES QUI
TRANSFORMENT TON QUOTIDIEN.

PERFORMANCE ET BIEN-ÊTRE : TU RÉVÈLES
TON POTENTIEL TOUT EN PRENANT SOIN DE
TOI.

UNE TRANSFORMATION DURABLE : TU CHANGES
VRAIMENT, PAS JUSTE SUR LE MOMENT.

UN COACHING SUR-MESURE : UN
ACCOMPAGNEMENT PREMIUM, ADAPTÉ À
TON PARCOURS ET À TES ASPIRATIONS.

UNE APPROCHE HOLISTIQUE : TU ALIGNES
CORPS, ESPRIT ET ÉMOTIONS POUR UNE VIE
ÉQUILIBRÉE.



UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ, INDIVIDUEL ET COLLECTIF

Un chemin 100 % aligné avec tes besoins, valeurs et aspirations.

- 10 séances individuelles d'1 h, en visio
- Suivi inter-séances
- Club PHENIX AMAZONE, réunion mensuelle en visio
- Suivi après le coaching, 1 fois par mois pendant 3 mois
- Soutien du groupe privé "Après un burn out, renaître et se reconstruire"

RÉSERVE TON APPEL OFFERT

→ 30 min pour faire le point, clarifier ta situation et tes options : [appel offert](#)

→ Ou contacte-moi :
contact@marietonandcoaching.com

[RESERVE TON APPEL OFFERT](#)

CONTACTE-MOI SANS ATTENDRE

Le burn out n'est qu'une étape.

Tu peux le laisser bien loin derrière toi
pour vivre la vie que tu mérites.



Marie Gonand
Relaxologue
Coach burn out

contact@mariegonandcoaching.com

RESERVE TON APPEL OFFERT