



100%
déconnecté

coach révéler son potentiel

Le meilleur du coaching chez soi
pour s'épanouir jour après jour



coach
morphee

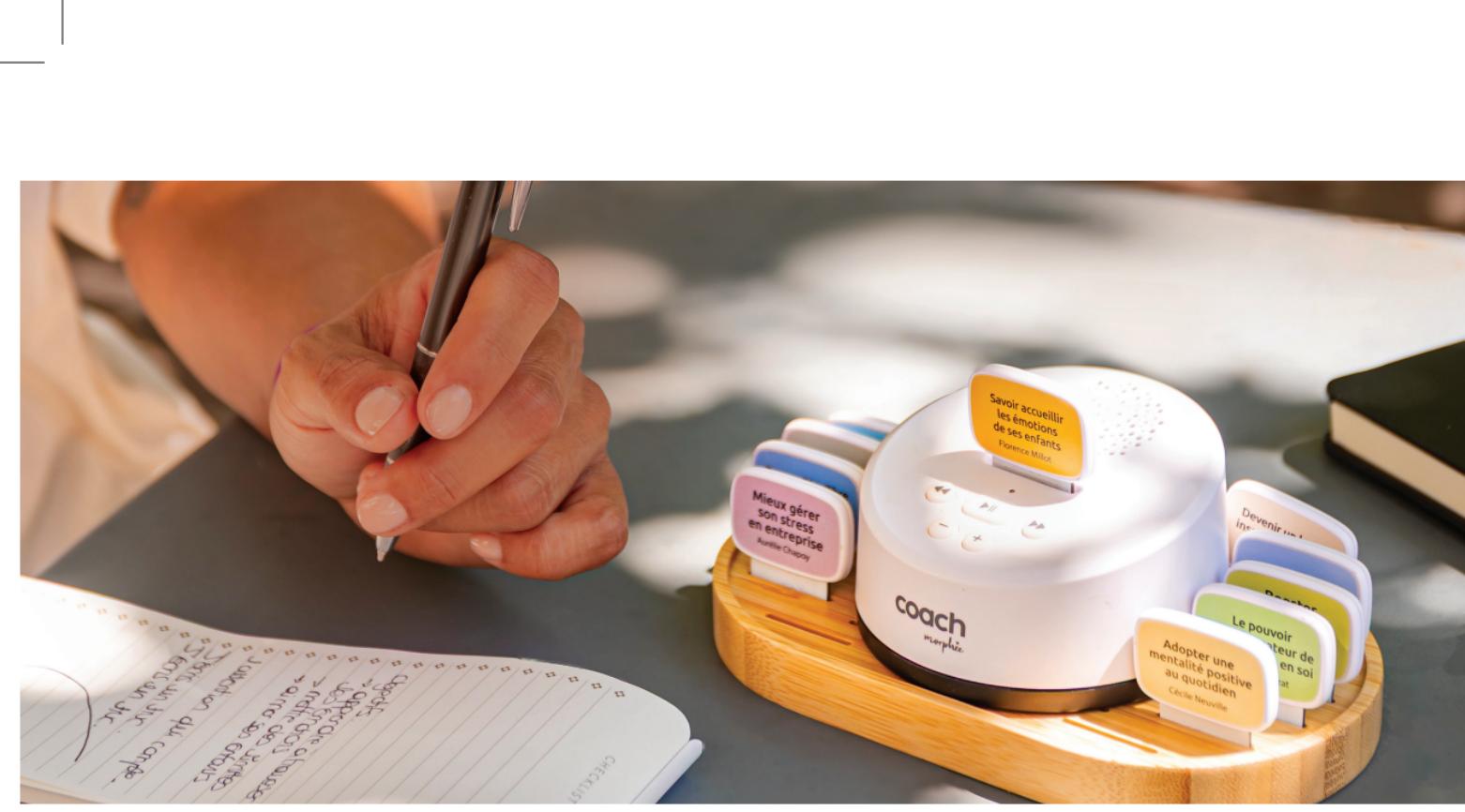
Booster
son énergie
et sa vitalité

Gaëlle du Penhoat

Apprendre à
être organisé(e)

Cécile Neuville





2

Bonjour et bienvenue !

Toute l'équipe Morphée est heureuse de vous présenter :

coach

Coach fonctionne avec des cartes de coaching à insérer.

Chaque carte contient un programme de coaching complet sur un thème de développement personnel.

Les séances sont enrichies d'ateliers pour passer à l'action et vous accompagner pas à pas.

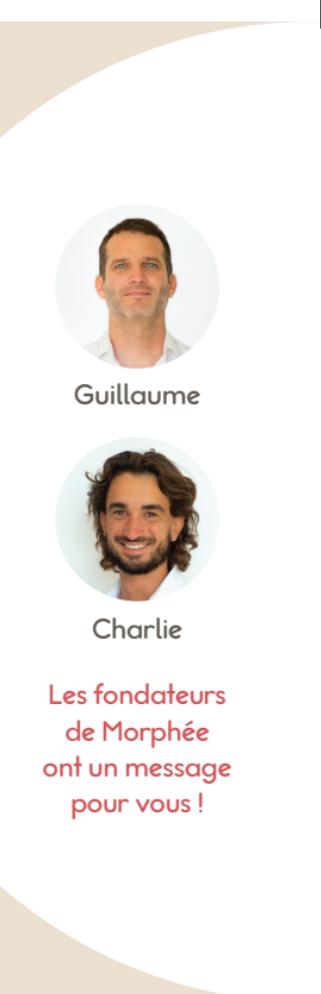
Pour vous offrir la meilleure expérience de coaching, nous nous sommes entourés des meilleurs experts dans leur domaine.

Bonnes séances !

3



4



Guillaume



Charlie

Les fondateurs
de Morphée
ont un message
pour vous !



5

Sommaire

- Comment fonctionne Coach [P6](#)
- Le contenu d'une carte de coaching [P8](#)
- Nos conseils pour vivre pleinement l'expérience [P9](#)
- Les coachings inclus dans ce pack [P10](#)
- Les autres coachings disponibles [P12](#)
- Nous contacter [P20](#)
- La batterie [P21](#)
- La famille Morphée [P22](#)
- Mentions légales [P24](#)
- Mes notes [P25](#)

Comment fonctionne coach ?

- Insérez votre carte de coaching fermement dans Coach.
- Une fois la carte insérée, la séance démarre automatiquement.
- Appuyez sur le bouton  pour mettre en pause.
- Passez d'une séance à l'autre avec les boutons gauche  et droite 
- Maintenez l'un de ces boutons enfoncé pour avancer  ou reculer  par tranches de 10 secondes.
- Réglez le volume avec les boutons + et -

Pensez à replacer le capuchon en silicone pour protéger votre Coach de la poussière.



Deux cartes de coaching sont incluses dans ce pack.



Le socle en bois permet de ranger vos différentes cartes de coaching.

Le contenu d'une carte de coaching

Une carte, c'est un coaching complet sur un thème du développement personnel réalisé par un coach de référence dans son domaine.

- Chaque coaching contient entre 8 et 25 séances
 - Chaque séance dure en moyenne 5 minutes
- Des ateliers à réaliser sont intégrés aux séances pour passer à l'action !



Nos conseils pour vivre pleinement l'expérience

Coach a été pensé pour s'adapter à votre rythme et votre quotidien. Voici quelques suggestions pour vivre l'expérience dans les meilleures conditions !



1 Choisissez un endroit calme : écoutez vos séances dans un endroit où vous ne serez pas dérangé(e).

2 Avancez à votre rythme : prenez le temps d'écouter chaque séance sans vous presser. Inutile d'enchaîner, ce qui compte c'est la régularité !

3 Aidez-vous d'un carnet : notez vos idées et envies d'action pendant les séances.

4 Passez à l'action : les ateliers intégrés aux séances vous permettent de mettre en pratique ce que vous apprenez.

5 Réécoutez les séances : une séance peut résonner différemment selon le moment où vous l'écoutez. N'hésitez pas à y revenir !



Les coachings inclus dans ce pack

Coach inclut deux cartes de coaching choisies avec soin par l'équipe Morphée – idéales pour commencer à transformer votre quotidien, à votre rythme.

1

La carte de coaching “Booster son énergie et sa vitalité”

Un coaching de Gaëlle du Penhoat en 14 séances pour comprendre et développer son énergie physique, mentale et émotionnelle.



L'experte

Gaëlle du Penhoat est coach, auteure et formatrice. Experte en développement personnel et professionnel, elle accompagne les personnes qui souhaitent clarifier leurs priorités, retrouver énergie, confiance et sérénité au quotidien.

2

La carte de coaching “Apprendre à être organisé(e)”

Un coaching de Cécile Neuville en 18 séances pour retrouver du temps, de l'énergie et de l'espace mental.



L'experte

Cécile Neuville est psychologue, auteure et coach engagée. Multientrepreneuse, elle est la co-fondatrice de l'Académie et de la Maison d'édition Rêvolution et du Club des Rêveuses Entrepreneuses.

Les autres coachings disponibles

A découvrir dans nos magasins partenaires et sur notre site www.morphee.co



Cultiver l'amour de soi : s'accepter pour se révéler pleinement

Un coaching d'Aurélie Chapoy en 12 séances pour se reconnecter à soi et transformer sa vie de l'intérieur.



Le pouvoir transformateur de la confiance en soi

Un coaching d'Isabelle Filliozat en 22 séances pour développer sa confiance, surmonter ses peurs et révéler son plein potentiel.



L'experte

Aurélie Chapoy est coach, formatrice et consultante. Ancienne directrice en ingénierie environnementale, passionnée par les dynamiques humaines et relationnelles, elle guide celles et ceux qui veulent se reconnecter à eux-mêmes, cultiver l'amour de soi et vivre des relations plus saines et authentiques.



L'experte

Isabelle Filliozat est psychothérapeute, auteure et conférencière. Figure majeure de la parentalité positive, elle œuvre depuis plus de 40 ans pour une meilleure compréhension de notre santé physique, mentale et relationnelle.



Les autres coachings disponibles

A découvrir dans nos magasins partenaires et sur notre site www.morphee.co



Se libérer du stress pour retrouver une sérénité durable

Un coaching de Gaëlle du Penhoat en 12 séances pour se libérer du stress et renouer avec le calme et la sérénité.



S'épanouir dans ses relations grâce à la CNV

Un coaching de Florence Millot en 9 séances pour cultiver des relations harmonieuses grâce à la Communication Non Violente (CNV).



L'experte

Gaëlle du Penhoat est coach, auteure et formatrice. Experte en développement personnel et professionnel, elle accompagne les personnes qui souhaitent clarifier leurs priorités, retrouver énergie, confiance et sérénité au quotidien.



L'experte

Florence Millot est psychologue, auteure et formatrice. Spécialiste de la Communication Non Violente (CNV), elle intervient en entreprises et dans les médias. Engagée dans la transmission, elle partage ses outils de compréhension et de communication à travers ses livres et formations.



Les autres coachings disponibles

A découvrir dans nos magasins partenaires et sur notre site www.morphee.co



L'art d'élever des enfants heureux, confiants et responsables

Un coaching d'Isabelle Filliozat en 23 séances pour cultiver la confiance et la responsabilité des enfants dès le plus jeune âge.



Du rêve à la réalité : comment concrétiser ses projets

Un coaching de Cécile Neuville en 15 séances pour rêver grand, dépasser ses blocages et transformer ses idées en projets concrets.



L'experte

Isabelle Filliozat est psychothérapeute, auteure et conférencière. Figure majeure de la parentalité positive, elle œuvre depuis plus de 40 ans pour une meilleure compréhension de notre santé physique, mentale et relationnelle.



L'experte

Cécile Neuville est psychologue, auteure et coach engagée. Multientrepreneuse, elle est la co-fondatrice de l'Académie et de la Maison d'édition Révolution et du Club des Rêveuses Entrepreneuses.



Les autres coachings disponibles

A découvrir dans nos magasins partenaires et sur notre site www.morphee.co



Adopter une mentalité positive au quotidien

Un coaching de Cécile Neuville en 20 séances pour développer une mentalité positive et cultiver un bien-être durable.



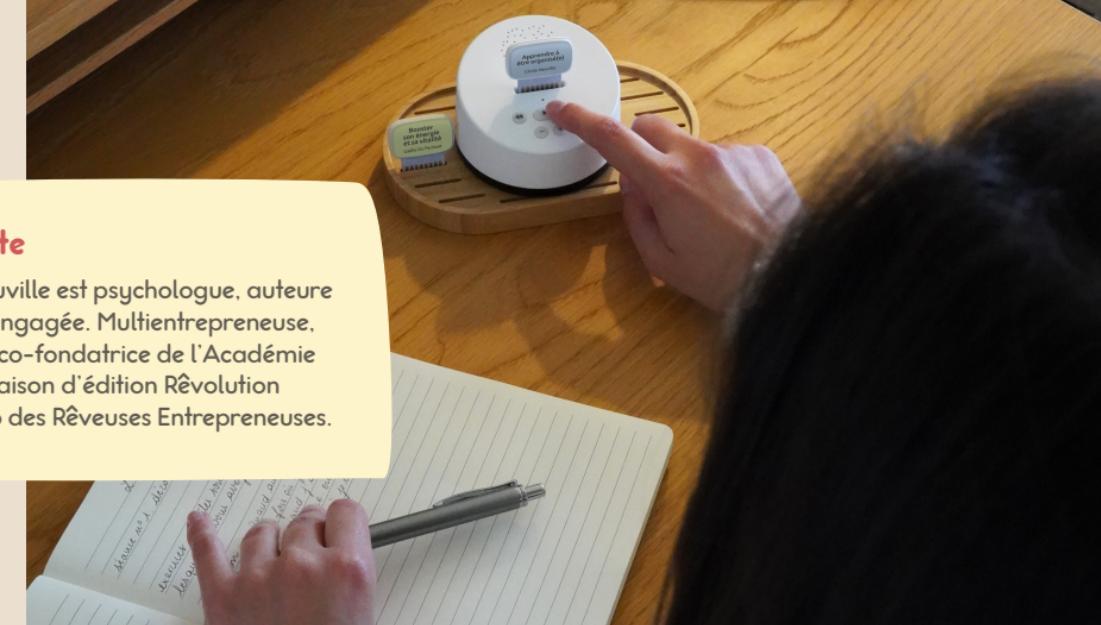
L'art du lâcher-prise

Un coaching de Cécile Neuville en 24 séances pour lâcher-prise et retrouver sa sérénité.



L'experte

Cécile Neuville est psychologue, auteure et coach engagée. Multientrepreneuse, elle est la co-fondatrice de l'Académie et de la Maison d'édition Rêvolution et du Club des Rêveuses Entrepreneuses.



Nous contacter

Une question ? Un avis ? Une suggestion ?
Ou simplement l'envie de nous dire bonjour ?:)

bonjour@morphee.co

www.morphee.co

Rejoignez nos 130 000 abonnés
sur Instagram :



La batterie

Coach se charge avec le câble USB-C fourni en le branchant à un adaptateur approprié.

- Autonomie : 3h en mode lecture.
- Temps de charge : 1h.
- Témoin lumineux rouge : la batterie est faible.
- Témoin lumineux rouge clignotant (hors séance en cours) : le produit est en cours de charge.
- Témoin lumineux blanc clignotant (hors séance en cours) : le produit est complètement chargé.



La famille Morphée

Connaissez-vous tous les produits Morphée qui accompagnent déjà plus d'1 million de petits et grands vers le bien-être et la détente ?



Morphée

210 séances de méditation et sophrologie pour s'endormir facilement et dormir profondément.



Zen

72 séances de relaxation, méditation et sophrologie pour s'apaiser rapidement et diminuer son stress en un instant.



Mood

600 séances de méditation pour développer sa concentration, sa confiance et sa joie.



Flow

256 séances de yoga, pilates, stretching, renforcement musculaire et auto-massage.



Elio

72 histoires et séances de sophrologie à destination des enfants pour découvrir et apprivoiser leurs émotions.



Petit Morphée

192 histoires apaisantes et musiques douces conçues par des experts du sommeil.



Totem

160 jeux pour les enfants pour s'amuser loin des écrans.



Cartes sonores

Des séances de 20 minutes pour vivre un moment de détente et s'évader.

Mentions légales

Garantie : Coach bénéficie de la garantie légale contre tout vice de matériau et de fabrication dans des conditions normales d'utilisation pour une période de 2 ans. Tout retour du produit au titre de la garantie doit faire l'objet d'un accord préalable d'Audiozen. Le client prendra contact avec le service après-vente d'Audiozen qui s'engage à renvoyer, à ses frais, un produit en bon état de fonctionnement.

Crédits

- Séances conçues par Lionel Bellenger, Aurélie Chapoy, Gaëlle du Penhoat, Agnès Dutheil, Isabelle Filliozat, Florence Millot, Cécile Neuville et Elodie Pyanet
 - Séances lues par David Duclos
 - Illustrations et création graphique : Myriam Correard et Émily Poilane.
 - Un grand merci à l'agence Fritsch-Durisotti pour le design de Coach.



12 Chemin de Beauregard
13100 Aix-en-Provence
France

www.morphee.co

5.0V - - - 0.5A
Made in PRC
Model: CCHA01 - Rev: CHA01



Mes notes

Mes notes

Mes notes

morphee
Breathe & Shine

coach
révéler son potentiel

