

# TARIFS

## PARTICULIERS

### FORFAIT BOOSTER

1 rendez-vous "Clarifier mes OBJECTIFS"  
30 min  
+  
1 Bilan nutritionnel  
1h30  
+  
Votre compte rendu personnalisé

**210 €**

**Pour des solutions et actions à mettre en place**

### FORFAIT LIBERTE

1 Bilan nutritionnel 1h30  
+  
Votre compte-rendu personnalisé  
+  
6 entretiens de suivis 1h  
soit 1 rdv toutes les 2 semaines  
+  
Disponibilité par mail et téléphone

**OFFERT**

**1 Rendez-vous "Clarifier mes OBJECTIFS"  
30 min**

**510 euros**

**Pour 3 mois d'accompagnement sur mesure**

### BONUS

**Rendez-vous supplémentaire 1h  
70 €**

### BONUS

**3 mois supplémentaires rdv 1h - 1rdv / mois  
190 €**

ÊTRE BIEN DANS SON ASSIETTE, DANS SA TÊTE, DANS SES BASKETS ! ET POUR LONGTEMPS !

[www.fannyroussel.fr](http://www.fannyroussel.fr)

# TARIFS

## PARTICULIERS

### BONUS EN PRATIQUE - 1H

**Thèmes proposés :**  
Faire ses courses  
Décrypter les étiquettes  
Créer un petit-déjeuner gourmand et nutritif  
Préparation d'un repas  
Trucs et astuces personnalisés

En groupe-en duo-en solo

---

À partir de 90 € / h

### BONUS HYGIÈNE DE VIE - 1H

**Thèmes proposés :**  
Manger en conscience  
Retrouver un sommeil réparateur  
Respirer  
Reprendre une activité physique  
Trouver la sérénité

En groupe-en duo-en solo

---

À partir de 90 € / h

**OFFREZ LA SANTÉ ET L'ÉNERGIE, OFFREZ UNE CARTE CADEAU**

ÊTRE BIEN DANS SON ASSIETTE, DANS SA TÊTE, DANS SES BASKETS ! ET POUR LONGTEMPS !

[www.fannyroussel.fr](http://www.fannyroussel.fr)

# TARIFS

## PROFESSIONNELS

LA PASSERELLE DU LOISIR AU MONDE PROFESSIONNEL  
L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

### FORFAIT INDIVIDUEL

#### Accompagnement en centre de formation

Personnalisation nutrition et performance

1 rendez-vous "Clarifier mes OBJECTIFS"

+

1 rendez-vous Bilan nutritionnel

+

Votre compte rendu personnalisé

Avec stratégie de mise en place des piliers de la performance  
: l'alimentation, les préconisations liées au métabolisme, la  
gestion des éléments majeurs : le sommeil, la respiration, les  
émotions

---

**À partir de 150 € / h**

### FORFAIT ÉQUIPE / GROUPE

#### Cursus de formation

**Objectif : jouer sa saison  
du début jusqu'à la fin**

#### Exemple de thèmes abordés :

Alimentation santé préventive et positive

Maîtriser son écologie nutritionnelle

Optimiser son hygiène de vie au quotidien

#### Focus sur :

L'hydratation, La préparation, La récupération

**Pour devenir acteur de sa performance**

---

**Sur devis  
contactez-moi**

ÊTRE BIEN DANS SON ASSIETTE, DANS SA TÊTE, DANS SES BASKETS ! ET POUR LONGTEMPS !

[www.fannyroussel.fr](http://www.fannyroussel.fr)

# TARIFS

## PROFESSIONNELS

LA PASSERELLE DU LOISIR AU MONDE PROFESSIONNEL  
L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

### ATELIERS THÉMATIQUES

**En groupe / en équipe - 3h**  
**Thèmes proposés :**

- Les principes fondamentaux de l'alimentation santé
- L'étiquetage et les choix alimentaires
- La nutrition positive
- La gestion des index glycémiques
- La récupération en nutrition
- Un sommeil de qualité

**Apprendre grâce à l'intelligence collective, de manière ludique**

---

**À partir de 1 280 € / h**

### ÉVÉNEMENTS

**Journée / 1/2 journée**

Vous souhaitez organiser un événement proposant une vision globale du sport-santé ou de l'accompagnement en milieu sportif : la nutrition y a toute sa place !

**Les idées de formats :**

- Ateliers
- Conférences
- Animations interactives
- Tables rondes multi-compétence

---

**organiser en co-création sur devis**

ÊTRE BIEN DANS SON ASSIETTE, DANS SA TÊTE, DANS SES BASKETS ! ET POUR LONGTEMPS !

[www.fannyroussel.fr](http://www.fannyroussel.fr)