

Offre phare : Renaissance Intérieure

**Reconnecte-toi à ton corps, ton cœur et ta vérité
pour vivre libre, apaisée et pleinement toi.**

Pour la femme active, et maman de 40 à 45 ans, exigeante qui, malgré un parcours riche, veut enfin faire la paix avec elle-même : alléger ses émotions, poser ses limites, se sentir légitime et rayonner librement.

Douleurs profondes

- Elle se sent "trop": trop grosse, trop vieille, trop à côté de sa vie. trop stressée, trop « trop » ou plus « assez »
- Elle comprend l'origine de ses blessures, mais ne sait pas comment les dépasser seule.
- Elle se sent stressée en permanence (7 à 8/10), fatiguée, sous pression, vidée.
- Elle vit dans un mélange de perfectionnisme, d'auto-sabotage et de culpabilité. Prisonnière d'un perfectionnisme qui épuise
- Elle a peur de passer à côté de sa vie, de devenir invisible, inutile, oubliée.
- Elle a une relation difficile à son corps, à la nourriture et à elle-même. Déconnectée de son corps, de ses besoins et de sa joie
- Elle manque de limites, dit "oui" aux autres mais "non" à elle-même.

Objectifs de l'accompagnement

- Apaiser le stress chronique et retrouver une paix intérieure durable.
- Guérir la relation à soi, au corps, à l'alimentation et à la performance.

- Se reconnecter à ses besoins profonds, apprendre à poser ses limites.
- Se libérer des injonctions et se sentir légitime d'exister pleinement.
- S'alléger émotionnellement (et physiquement) pour retrouver légèreté et joie.
- Poser les bases d'une vie plus fluide, consciente, alignée.

Format de l'accompagnement

- Durée: 6 semaines

6 séances de sophrologie personnalisées (en visio) – de 1h15 (1 par semaine)

 Rythme recommandé : 1 séance par semaine pendant 6 semaines

Un rythme hebdomadaire permet de garder une belle dynamique, de rester dans l'élan du changement, et de favoriser l'ancrage des nouvelles habitudes.

Il est donc essentiel de ne pas espacer les séances de plus de 15 jours.

+ Accompagnement individuel,  100% en ligne

+ Avec accès à

un espace personnel sécurisé pour retrouver les ressources

+ supports entre les séances (via WhatsApp ou email). Des

supports audios à écouter quotidiennement ou en

PDF, petits exercices pour approfondir entre les séances.

Cette formulation te permet de garder ton cadre professionnel, et d'encourager un rythme régulier et un impact fort

Détail des séances

🌟 Séance 1 : Le temps de revenir à toi

➡ Bilan de vie émotionnelle et énergétique avec Prise de conscience des cycles de stress.

Tu comprends ce qui te fatigue vraiment et où sont tes vraies priorités. Tu fais de la place pour toi. Te reconnecter à toi-même, poser les bases d'un équilibre intérieur durable.

 Contenu de la séance

🌟 Accueil & échange

Un temps de parole bienveillant pour poser tes valises.

💡 Grâce à des questions-guides et un accompagnement doux

Puis

 Exercices guidé : "Revenir à soi, ici et maintenant"

 Temps de retour sur la séance, ressentis, prises de conscience

 Conseils personnalisés et proposition de petit rituel à faire chez toi

 Résultat de la séance et  Évolution attendue

-  Je pose mes valises pour mieux avancer.
-  Je découvre où mon énergie se perd pour mieux la retrouver.
-  Chaque souffle conscient m'ancre dans l'instant présent.
-  Je crée un refuge intérieur, calme et apaisant.
-  Je m'autorise à revenir à moi, chaque jour un peu plus.

 Séance 2 : Libérer les racines invisibles du stress

➡ Exploration de

ton héritage émotionnel (éducation, perfectionnisme, charge mentale).

Tu comprends d'où viennent tes schémas inconscients, et tu commences à les désactiver.

 Contenu de la séance

🌟 Accueil & Ancrage verbal

On va aller un peu plus en profondeur... en exploration, avec douceur.

 Prise de conscience : l'héritage invisible

Donner du sens, décoller les couches anciennes, remettre du choix dans ce qui est automatique.

Explorer ton héritage émotionnel pour comprendre ce qui te tire inconsciemment vers le stress. Identifier les schémas hérités (familiaux, éducatifs, culturels). Libérer la parole autour du perfectionnisme, de la charge mentale, et du conditionnement. Commencer à désactiver les automatismes de stress. Installer un espace intérieur plus libre, plus juste.

 Exercice guidé : Nettoyage intérieur – Je me libère du poids hérité

 Temps de retour sur la séance, ressentis, prises de conscience

 Conseils personnalisés et proposition de petit rituel à faire chez toi

 Résultat de la séance et  Évolution attendue

-  Je libère les poids invisibles hérités, pour avancer plus léger.
-  Je choisis de ne plus porter ce qui ne m'appartient pas.
-  Je dépose mes vieilles valises pour ouvrir un nouveau chemin.
-  Chaque souffle m'aide à relâcher les tensions du passé.
-  Je m'autorise à vivre plus libre, à mon rythme, avec douceur.

 Séance 3 : Guérir la relation à ton corps & à la nourriture

 Travail sur les kilos émotionnels, les compulsions sucrées et les injonctions sur le corps.

Tu reprends contact avec ton corps comme un allié et non un ennemi; et tu cultives une relation apaisée à la nourriture et à soi-même.

 Contenu de la séance

 Accueil & Intention

Temps d'échange verbal doux et bienveillant

 Activation du corps et respiration

Revenir dans le corps avec douceur, libérer les tensions, calmer l'agitation mentale avec deux exercices:

"Respiration consciente et ancrage corporel" puis

"Balayage corporel doux"

Reprogrammer le lien au corps avec la nourriture pour du contrôle et de l'écoute bienveillante.

Retour

à l'ici et maintenant avec verbalisation pour ancrer les ressentis, et prises de conscience

 Conseils personnalisés et proposition de petit rituel à faire chez toi

 Résultat de la séance et  Évolution observée

-  Mon corps n'est plus un champ de bataille, mais un jardin à écouter.
-  Je n'étouffe plus mes émotions sous le sucre, je les respire avec douceur.
-  Chaque souffle m'ancre, chaque sensation me parle avec vérité.
-  Je ne cherche plus à contrôler, je choisis de coopérer avec moi-même.
-  Aujourd'hui, j'avance main dans la main avec mon corps — fidèle allié, messenger sacré.

 Séance 4 : Reprogrammer ton dialogue intérieur

 Techniques de libération des croyances limitantes, auto-sabotage et honte de soi.

Tu redeviens ta meilleure alliée intérieure. Ta voix intérieure devient un soutien, pas un juge.

 Contenu de la séance

 Accueil & Intention

Temps d'échange et de parole bienveillant pour voir où tu en es.

Éveil corporel et respiration avec des

exercices "*Respiration rythmée*" et "*Mouvements de libération*"

Ensuite "*Dialogue transformé*" pour Transformer sa voix intérieure en soutien, retrouver confiance, douceur et alliance intérieure.

 Verbalisation pour ancrer les prises de conscience et renforcer l'engagement intérieur.

 Petit rituel + Conseils personnalisés et proposition de petit rituel à faire chez toi

 Résultat de la séance et  Évolution observée

-  Je ne suis plus mon propre juge, je deviens ma meilleure alliée.
-  Ma voix intérieure ne me rabaisse plus, elle me relève avec douceur.
-  J'ai reprogrammé mon mental : moins de critique, plus de compassion.
-  Je mérite de m'encourager, même quand je doute.
-  Ma nouvelle vérité : je suis en chemin, et c'est déjà magnifique.

 Séance 5 : Poser ses limites et oser dire "oui" à soi

 Travail sur la culpabilité, la loyauté familiale, les peurs de décevoir ou de ne pas être "assez".

Tu poses des limites claires, avec douceur, sans culpabilité.

 Contenu de la séance

 Accueil & Intention

Un temps d'échange pour connecter

au besoin d'affirmation et préparer un terrain d'auto-bienveillance.

Éveil corporel et libération des tensions

Revenir dans le

corps pour ressentir où les limites sont floues ou comprimées, retrouver l'ancrage avec deux

"Respiration d'ancrage + mouvement d'expansion" puis

"Centrage et bulle de protection"

Ensuite *"La frontière saine"*

Identifier les zones floues, transformer

la culpabilité en autorisation, affirmer son droit à exister.

Reprendre son espace, poser des limites saines avec douceur et légitimité.

 Un moment pour poser les prises de conscience, accueillir les ressentis et ancrer la transformation.

 Résultat de la séance et  Évolution observée

-  Dire non, ce n'est pas rejeter l'autre — c'est enfin me dire oui à moi.
-  Je n'ai plus besoin de me suradapter pour être aimée.
-  Poser une limite, c'est honorer mon espace sacré.
-  Je choisis la vérité de mon ressenti, pas la peur de décevoir.
-  Aujourd'hui, je me choisis sans culpabilité, avec amour et légitimité.

 Séance 6 : Ritualiser ta nouvelle vie intérieure

 Création de routines de régulation émotionnelle, plaisir quotidien, ancrage corporel et gratitude.

Tu repars avec une pratique simple, durable, adaptée à ta vraie vie.

 Contenu de la séance

 Accueil avec bilan des progrès

Un temps d'échange pour connecter à la régulation émotionnelle

🌟 Présentation du concept de rituel "Ritualiser le bien-être"

🌟 Verbalisation pour ancrer les prises de conscience et renforcer

l'engagement intérieur.

✨ Rituel complémentaire suivant le besoin personnalisé

🎯 Résultat de la séance et 📈 Évolution observée

- ✨ Chaque rituel est un cadeau que je m'offre pour cultiver mon bien-être.
- 🌿 Je crée des habitudes douces qui nourrissent mon corps et mon esprit.
- 🧘 Je m'ancre dans l'instant présent, ici et maintenant, avec gratitude.
- ✨ Mes petites victoires d'aujourd'hui bâtissent ma nouvelle vie intérieure.
- 💖 Je choisis chaque jour de prendre soin de moi avec amour et joie.

🎁 **Résultat final & transformation attendue**

Devenir une femme 🦋:

- apaisée émotionnellement, avec un niveau de stress passé à 2 ou 3/10.
- réconciliée avec son corps, 🦜 libre de la compulsion sucrée et du regard des autres.
- sereine, légitime et alignée, capable de dire non sans peur et de se dire oui avec joie.
- créatrice de sa paix, 🦋 qui vit avec conscience, simplicité et plaisir.

🕊 Elle ne s'oublie plus. Elle rayonne. 🦅

💰 **Prix & modalités**

- Tarif standard : 790€ TTC
 - Paiement en 1x ou 3x (3 × 269€)
- Offre de lancement spéciale : 590€ TTC (ou 3 x 199€)
→ Offre valable jusqu'au 30 septembre 2025