

Renaissance Intérieure

Programme d'Accompagnement Sophrologique

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

100% en ligne - Détails ci-dessous

Pour qui est cet accompagnement ?

Tu es une femme active,
entre 35 et 45 ans, maman ou non, exigeante,
brillante...

Mais aussi profondément fatiguée d'être "trop" ou "pas assez".
Trop stressée. Trop sensible. Trop gentille.
Plus assez de joie, de souffle, de confiance...
Tu donnes beaucoup, mais tu t'oublies.
Tu as tout pour être bien... mais tu ne l'es pas.

**Tu veux enfin poser tes valises émotionnelles, dire "oui" à toi-même sans culpabilité,
et reprendre ta juste place dans ta vie.**

Ce que tu vis peut ressembler à ça :

 Tu ressens un stress chronique (7 à 8/10), tu es épuisée, tendue, souvent en apnée.

 Tu vis entre perfectionnisme, culpabilité et auto-sabotage.

 Tu te sens "trop" : trop grosse, trop âgée, trop à côté de ta vie.

 Tu as une relation compliquée à ton corps et à la nourriture.

 Tu dis "oui" aux autres... mais "non" à toi-même.

 Tu sais d'où viennent tes blessures, mais tu ne sais plus comment avancer seule.

Ce que tu vas retrouver :

- ✓ Une paix intérieure durable, une respiration plus ample, un quotidien plus doux.
- ✓ Une relation apaisée à toi-même, à ton corps et à ton alimentation.
- ✓ Des limites saines, posées avec douceur et assurance.
- ✓ Une légitimité profonde à exister pleinement, librement.
- ✓ Une vie plus consciente, alignée, fluide.
- ✓ Des rituels simples pour continuer à prendre soin de toi... même après.

Ce que contient l'accompagnement :

 **6 séances de sophrologie en visio**, personnalisées – 1h15 chacune

 **Sur 6 semaines – 1 séance par semaine pour un vrai changement durable**

 **Audios à écouter chaque jour, exercices pratiques, PDF**

 **Suivi individuel entre les séances (WhatsApp ou email)**

 **Un espace personnel sécurisé avec toutes tes ressources accessibles à tout moment (lien par mail)**

 **Une approche douce, rituelle, introspective, bienveillante – pensée pour les femmes sensibles et conscientes.**

Détail des 6 séances :

1. Revenir à toi : poser tes valises, calmer ton stress, t'ancrer dans l'instant
2. Libérer les poids invisibles : héritages, charge mentale, perfectionnisme
3. Réconcilier ton corps et ton alimentation

4. Transformer ton dialogue intérieur : sortir de l'auto-sabotage
5. Poser tes limites avec amour : dire oui à toi
6. Créer ta nouvelle vie intérieure : rituels, ancrage, gratitude + plein de surprises

Résultat attendu après 6 semaines :

-  Tu passes de la tension à la paix.
-  Tu ne fuis plus ton corps, tu l'honores.
-  Tu souffles. Tu choisis. Tu rayonnes.
-  Tu n'es plus en survie, tu es en vie.

Tarif et modalités

Tarif standard : 790 € TTC en 1x ou (3 × 269 €)

 Offre de lancement jusqu'au 30 septembre 2025 :

 590 € TTC en 1x ou (3 × 199 €)

 Elles en parlent...

"Un vrai tournant dans ma vie.

J'ai retrouvé du calme, du souffle, et une confiance que je croyais perdue."

"Je ne pensais pas qu'on pouvait changer aussi profondément en si peu de temps."

"J'ai réappris à m'aimer, tout simplement."

Prête à te dire OUI ?

 Réserve ton appel découverte gratuit (30 min)

ou

 Écris-moi directement sur le formulaire contact pour information

Réservation sur resalib.fr (bouton en haut de page)

Je suis prête pour la suite ... dès que tu me dis  