Je redeviens ma priorité

LE CHEMIN DOUX VERS PLUS DE CLARTÉ, DE PAIX INTÉRIEURE ET D'AMOUR DE SOI. UN ACCOMPAGNEMENT DE 6 SEMAINES POUR CELLES QUI VEULENT ENFIN SORTIR DE LA SURCHARGE MENTALE ET SE RECONNECTER PROFONDÉMENT À ELLES-MÊMES.

Pourquoi ce programme

Tu es fatiguée. Vraiment fatiguée.
Fatiguée de courir, de tout porter, de faire passer les autres avant toi.
Tu te sens submergée, stressée, parfois même au bord du burn-out.
Tu sais qu'il est temps de changer, mais tu culpabilises dès que tu ralentis.
Tu n'as pas besoin de plus de pression, tu as besoin d'un espace doux pour souffler.
Un espace où tu peux redevenir ta priorité, sans justification, sans masque.

Ce programme est une respiration.
Un retour à l'essentiel : toi.

🌿 Ce que tu vas transformer

Aujourd'hui, tu vis peut-être…

- Une surcharge mentale constante
- Des pensées en boucle, de l'anxiété
- Une difficulté à dire non ou à poser des limites
- Un sentiment de t'être oubliée

Dans 6 semaines, tu pourras…

- Retrouver ta clarté mentale
- Prendre du temps pour toi sans culpabilité
- Gérer ton stress avec des outils concrets et doux
- Sentir que tu existes à nouveau pour toi-même

.

Les piliers du programme

Ce programme est un accompagnement holistique, doux et profond, qui s'appuie sur :
La reprogrammation mentale (neurosciences + visualisations)
Le yoga ciblé (adapté à l'énergie de la semaine)
L'aromathérapie intuitive (huiles essentielles pour équilibrer le corps et l'émotionnel)
Chaque semaine, tu accueilles un nouveau module, un rituel, un outil de libération, et tu poses une intention claire.

Les 6 semaines en détail

- Semaine1: Je ralentis et je me dépose

Apprendre à dire stop, à revenir au corps et à l'instant présent.

- Semaine 2 : J'apprends à écouter mes besoins

Identifier ce qui me nourrit vraiment et ce qui me vide.

- Semaine 3 : Je libère le contrôle

Lâcher les attentes, les "il faut", les perfectionnismes invisibles.

- Semaine 4 : Je reconnecte à mon énergie vitale

Réactiver la joie simple, le plaisir subtil, la sécurité intérieure.

- Semaine 5 : Je me choisis chaque jour

Créer des habitudes qui m'alignent profondément.

- Semaine 6 : Je m'honore pleinement

Célébration de mon chemin, intégration et ancrage durable.

🌸 Ce que tu reçois concrètement

- 6 modules hebdomadaires (vidéos, audios, PDF)
- 2 cercles en visio (ou audios guidés selon la formule)
- Des pratiques de yoga et de respiration ciblées
- Des méditations guidées pour calmer le mental
- Des rituels aroma pour apaiser, équilibrer, recentrer
- Un carnet de transformation (réflexions, bilans, intentions)
- Un espace de soutien (canal privé ou mails selon version)

Tarif et modalités

Tarif du programme :

- 297 € (version autonomie + accompagnement doux par mails)
- 444 € (version guidée avec lives collectifs + canal de soutien privé)

➡️ **Lien d'accès au programme**

Tu mérites de te choisir.

Pas “quand tu auras le temps”. **Pas** “quand ce sera plus calme”**.**

Maintenant.

Parce que c’est le plus beau cadeau que tu puisses te faire **:**

redevenir ta priorité.