

PRENDRE SOIN DE SON CORPS, REEQUILIBRER SON HYGIENE DE VIE



✂ **Une approche sensible, non médicale** - Je ne pose aucun diagnostic, je ne prescris rien.
Mon rôle est d'accompagner, de soutenir, de proposer des pistes naturelles, dans le respect total de ton corps, de ton histoire, de ta liberté. Ce que je transmets s'appuie sur la pratique de la naturopathie (1 an de formation), sur ma pratique quotidienne depuis des années, sur le vivant et les plantes : remèdes naturels.

Pour toi si tu as envie :

- De ralentir, d'écouter ton corps (hé oui, il te parle)
- D'un petit moment rien que pour toi, pour te faire dorloter, chouchouter
- D'apaiser un déséquilibre (digestion, sommeil, stress...)
- D'un accompagnement respectueux, sans jugement ni protocole rigide
- De te reconnecter au vivant, aux plantes, à ton corps.

Je suis là pour t'offrir un espace de pause, d'écoute et d'alignement.

Les problématiques que j'accompagne :

Fatigue chronique, **charge mentale**, sensation de **trop plein**
Symptômes de la **ménopause / préménopause**
Sommeil perturbé, digestion lente, douleurs inexpliquées
Sentiment d'**invisibilité** ou de **perte d'identité**
Quête de **sens**, de **justesse**, de **reconnexion au féminin**
Besoin d'un soutien doux pour **retrouver ton axe**

[Cliquez ici pour une
présentation plus détaillée](#)



PRENDRE SOIN DE SON CORPS, REEQUILIBRER SON HYGIENE DE VIE



Une approche sensible, non médicale, Je ne pose aucun diagnostic, je ne prescris rien.

Ici, je t'accueille dans un espace de soin vivant et intuitif, inspiré des remèdes de nos grands-mères, des Sagesses druidiques et des principes fondateurs de la naturopathie : alimentation consciente, rythme de vie équilibré, soin du corps et des émotions.



Mon rôle est d'accompagner, de soutenir, de proposer des pistes naturelles, dans le respect total de ton corps, de ton histoire, de ta liberté. Ce que je transmets s'appuie sur la pratique de la naturopathie (1 an de Formation), sur ma pratique quotidienne depuis des années, sur le vivant et les plantes : remèdes naturels.

Pour qui ? Pour toi si tu as envie :

De ralentir, d'écouter ton corps (hé oui, il te parle)
D'un ptit moment rien que pour toi, pour te faire dorloter, chouchouter
D'apaiser un déséquilibre (digestion, sommeil, stress...)
D'un accompagnement respectueux, sans jugement ni protocole rigide
De te reconnecter au vivant, aux plantes, à ton corps.

Pour les femmes en quête de sens, de souffle, de reconnexion

Tu es dans une période de transition, de remise en question, de fatigue...
Tu ne sais plus très bien qui tu es, ni par quoi commencer ?
Je suis là pour t'offrir un espace de pause, d'écoute et d'alignement

Les problématiques que j'accompagne :

Fatigue chronique, charge mentale , sensation de trop plein	//	Symptômes de la ménopause / préménopause
Sommeil perturbé , digestion lente, douleurs inexplicables	//	Sentiment d' invisibilité ou de perte d'identité
Quête de sens , de justesse , de reconnexion au féminin	//	Besoin d'un soutien doux pour retrouver ton axe

Accompagnement global (option)

Pour celles qui veulent un **suivi sur plusieurs semaines**, je peux proposer :
Un accompagnement sur 3 mois (1 séance toutes les 3 à 4 semaines)
Une reconnexion progressive à ton **hygiène de vie**, ton **énergie** et ton corps
Un journal d'écoute ou carnet d'évolution

Comment se déroule une rencontre ?

Un temps d'écoute profonde et d'échange libre
Une lecture globale de ton terrain (fatigue, émotions, rythme, digestion...)
Des conseils adaptés à ta réalité (alimentation, sommeil, mouvement doux, plantes alliées)
Des remèdes naturels simples : infusions, élixirs, routines ressourçantes

Informations pratiques

Durée : 1h à 1h15

Lieu : En ligne, en visio, par mail ou tél, ou en présentiel selon tes disponibilités et ton choix.

Tarif : 60 € la séance / Forfait (3 séances + suivi léger entre deux) : 150 €

Ménopause & Transitions Sacrées

Un accompagnement pour traverser la ménopause avec douceur, ancrage et conscience.

Objectif : rééquilibrer ton énergie, apaiser ton corps, te reconnecter à ta puissance féminine (**féminin sacré**).

- Accueil de ton vécu physique et émotionnel
- Conseils alimentaires, plantes alliées, sommeil
- Rituels vibratoires, féminins et naturels
- Un rituel de passage pour honorer cette transformation

Idéal si tu ressens : bouffées de chaleur, fatigue, insomnies, pertes de repères, quête de sens

Votre coaching d'une heure

Sur la thématique de votre choix : alimentation – sommeil – douleurs diverses - ..

Objectif : rééquilibrer ton hygiène de vie,

- Accueil de ton vécu physique et émotionnel
- Conseils alimentaires, plantes alliées, sommeil

Idéal si tu ressens : si tu veux prendre soin de ton corps, si tu es à l'écoute de ton corps, si tu es prête à mettre des MOTS sur des MAUX.

Fatigue, Surmenage & Charge Mentale (stress & anxiété)

Un cocon de soutien pour ralentir, respirer, remettre ton corps et ton esprit à l'écoute.

Objectif : retrouver du souffle, alléger ton quotidien, reconnecter à tes besoins profonds.

- Écoute globale de ton mode de vie et de ton énergie
- Conseils simples (alimentation, sommeil, temps de repos)
- Remèdes naturels (plantes, infusions, routines & recettes)
- Rituels d'ancrage et de recentrage émotionnel

Idéal pour : femmes débordées, épuisées, trop sollicitées, à bout de souffle

Blessures Émotionnelles (perte confiance & estime de soi) & Transitions de Vie

Un accompagnement sensible pour traverser une étape de vie (séparation, retraite, deuil, Invisibilité sociale...), accueillir les blessures passées et s'ouvrir à une renaissance.

Objectif : guérir en douceur, retrouver ton identité, incarner une nouvelle version de toi.

- Écoute du corps et des émotions (douleurs diffuses, tensions...)
- Plantes, élixirs et rituels de libération émotionnelle
- Travail vibratoire (voix, oracle, visualisation, écriture intuitive...)
- Rituel de passage vers une nouvelle étape de vie

Idéal pour : sentiment de vide, transition vers la retraite, douleurs inexplicables, et les anciennes blessures (abandon, rejet, trahison, etc.)

Chaque offre inclue :

- 3 séances individuelles (1h15 chacune) // Des fiches-conseils personnalisées
- Un carnet d'écoute ou d'évolution // Des échanges et un suivi doux entre les séances

Tarif : 120 € pour l'accompagnement complet (possibilité de paiement en 2 fois)

En ligne ou en présentiel (lieu à préciser)

L'offre « Coaching » d'une heure est au prix de 40€.