

Naître à soi

Programme en ligne

Parcours complet de 9 mois

Version du 16 juin 2026

**Retrouve ton poids idéal et ton équilibre intérieur
avec la nutrition et les neurosciences**

Découvre mon accompagnement en ligne, un **programme complet et unique** reposant sur les besoins fondamentaux de l'être humain et alliant nutrition et neurosciences pour t'accompagner en profondeur vers ton poids santé, sur un chemin reconnexion à toi.

Pour une transformation qui va bien au delà du poids ✦✧

Les objectifs de ce programme :

- apaiser son système nerveux
- comprendre et réguler ses émotions
- ancrer dans le corps la sécurité intérieure
- retrouver estime et confiance en soi
- se reconnecter à ses besoins profonds
- mobiliser et développer ses ressources
- comprendre et mettre en place les bases d'une alimentation équilibrée (santé ET plaisir)
- retrouver une relation saine et apaisée avec la nourriture
- se reconnecter à soi, à son corps
- lever les verrous minceurs inconscients
- autonomie et fierté

Naître à soi : le programme de transformation douce pour retrouver ton poids naturel durablement

Et si ton poids était simplement le langage d'un système nerveux épuisé, d'émotions retenues, d'un corps qui cherche à se protéger ?

Naître à soi, c'est un chemin doux et profond pour retrouver ton poids naturel durablement,
sans lutte,
sans contrôle,
sans violence envers toi-même.

Un accompagnement de 9 mois pour apaiser ton système nerveux, te rencontrer, écouter et libérer ton corps,

apprendre à manger différemment (pas forcément moins, mais autrement)

et te reconnecter à qui tu es vraiment ✦✧

Si tu es ici, ce n'est probablement pas par hasard...

Tu es une femme active, peut-être maman,
tu donnes beaucoup, tu gères énormément...
et tu te sens fatiguée, tendue, perdue parfois découragée face à ton corps.
Tu as déjà essayé de “faire attention”,
de contrôler ton alimentation,
de reprendre le sport,
de suivre des régimes qui promettaient des résultats rapides.
Et peut-être même que tu as perdu du poids...
mais il est toujours revenu.
Et avec lui :
• la culpabilité
• la frustration
• le sentiment de ne pas y arriver
Aujourd'hui, tu ne veux plus lutter.
Tu veux comprendre,
t'apaiser,
retrouver de la légèreté — dans ton corps et dans ta tête

Et si le problème n'avait jamais été ton manque de volonté

L'équilibre du poids n'est pas qu'une question de calories, de nutrition ou de sport.
Ton poids est intimement lié à :
• ton système nerveux
• ton niveau de stress
• tes émotions
• ton sommeil
• ton équilibre hormonal
• ta relation avec toi même
Tant que ton système nerveux reste en état d'alerte,
aucun changement ne peut être durable.
Un corps en insécurité ne cherche pas à mincir, mais avant tout à te protéger.
Il stocke.
Il ralentit.
Il résiste.
Ce n'est pas toi qui échoues.
C'est simplement une approche incomplète qui t'a été proposée jusque-là.

Naître à soi, c'est une approche globale et profondément respectueuse du vivant

C'est un chemin de transformation intérieure, douce et profonde,
où le poids n'est plus l'ennemi... mais le messenger ?
C'est un programme qui accompagne les femmes à retrouver leur poids naturel en travaillant à la racine, à l'aide des neurosciences appliquées :
• les 5 facteurs du vivant
• les 5 besoins fondamentaux de l'être humain

- l'hypnose thérapeutique
- la méditation de pleine conscience

Ici, on ne force rien.

On n'impose pas.

On n'entre pas en guerre contre le corps.

On restaure la sécurité intérieure,

on libère les blocages inconscients,

afin que le corps puisse lâcher et libérer ce dont il n'a plus besoin ✧✧

Ce que tu vas vivre dans ce programme

Naître à soi est un accompagnement de **9 mois**, où tu vas avancer pas à pas, dans un cadre sécurisant et profondément bienveillant, à travers **4 grands cycles de transformation**.

Cycle 1 – Reconnexion

- Nourrir les besoins physiologiques de base, soutenir le métabolisme
- Apaiser le système nerveux, ancrer la sécurité intérieure
- Revenir dans le corps, dans l'écoute de soi

Cycle 2 – Libération

- Lever les verrous minceurs inconscients et émotionnels
- Apaiser les peurs, blessures, émotions et mécanismes inconscients qui peuvent verrouiller le poids
- Lâcher le contrôle, libérer le poids comme protection

Cycle 3 – Rééquilibrage

- Comprendre toutes les bases de l'équilibre alimentaire
- Mettre en place une alimentation adaptée et personnalisée qui soutient le corps
- Retrouver la satiété, l'écoute, la fluidité, la détox naturelle

Cycle 4 – Renaissance

- Ancrer une nouvelle identité
- Retrouver confiance, autonomie, plaisir et intuition
- Vivre dans un corps réconcilié, libre et apaisé

C'est un accompagnement pensé comme un **véritable chemin de transformation** qui s'intègre à la vie quotidienne.

C'est un programme **majoritairement audio**, pour respecter ton énergie et ton quotidien ?

L'accès à la plateforme est immédiat après l'inscription, puis les contenus sont débloqués progressivement, semaine après semaine, pour favoriser l'intégration et la transformation en douceur.

Chaque semaine, tu reçois :

- 1 enseignement audio filmé

- 1 séance d'hypnose ou de méditation guidée
- 1 exercice d'intégration
- des fiches pratiques

Et tout au long du programme :

- ✧ une activité physique régulière
- ✧ des exercices de respiration quotidiens

Un programme accessible sans limitation de durée*, où tu pourras revenir, à volonté, pour écouter un audio, une leçon ou refaire un exercice, au gré de tes envies et de tes besoins.

Le rythme est respectueux de ta vie de femme, de maman, mais tout de même engageant (en moyenne environ 30 minutes par jour pour les meilleurs bénéfices)

Cela demandera peut-être d'organiser ton temps, tes choix et tes priorités différemment ?

Si tu suis le rythme des semaines, le programme durera environ 9 mois.

Mais tu peux choisir ton rythme et faire le programme sur une durée juste pour toi.

Tu peux adapter, ralentir, ajuster.

En fonction de ce que tu ressens, de ce dont tu as besoin sur le moment.

Les résultats seront à la hauteur de l'engagement, de la conscience et de l'implication que tu y mets.

Pas de la vitesse !

*La transformation durable ne se fait pas dans la pression,
mais dans la sécurité et la régularité ✧*

Au fil des mois, tu vas progressivement :

- ✧ améliorer ton sommeil
- ✧ ressentir de plus en plus d'apaisement, de confiance et de sérénité
- ✧ te reconnecter à tes sensations corporelles
- ✧ retrouver une relation plus apaisée avec ton alimentation
- ✧ ressentir moins de compulsions, moins de lutte
- ✧ retrouver de l'énergie et de la clarté mentale
- ✧ te libérer de la culpabilité et du contrôle
- ✧ alléger ton esprit et par conséquence ton corps
- ✧ te sentir plus alignée, plus confiante, plus sereine

Ce n'est pas seulement une perte de poids.

C'est un retour à toi. ?

Si en lisant ces mots, quelque chose en toi s'est apaisé...

Si tu ressens cet appel intérieur ?

C'est peut-être que quelque chose en toi est maintenant prêt à se choisir, et à remettre ta santé et ton bien-être au centre de ta vie ?

Pour qui est fait ce programme

Naître à soi est fait pour toi si :

tu es fatiguée de lutter contre ton corps
tu veux une approche douce, globale et durable
tu es prête à te choisir et à t'engager dans le processus
tu es prête à explorer ton monde intérieur

Ce programme n'est pas pour toi si :

- ✗ tu cherches une solution rapide ou miraculeuse sans trop d'engagement
- ✗ tu veux un régime ou un plan strict et contrôlant
- ✗ tu n'as pas envie d'explorer ton monde intérieur, de rencontrer tes pensées et tes émotions
- ✗ tu penses que tu n'as pas le temps de consacrer une petite parenthèse régulière à ton bien-être

Un cadre sécurisant, pour prendre soin de toi

Ce programme est une approche douce, humaine et progressive, pensé et balisé pour t'aider à retrouver ton poids naturel dans la douceur, la sécurité et la bienveillance.

Envers toi-même et envers les autres ?

Il ne remplace pas un suivi médical si nécessaire et s'inscrit dans une démarche de **bien-être global** et de développement personnel, respectueuse du corps, du système nerveux et du rythme de chacune.

Pour connaître les contre-indications, tu peux consulter ici [la charte du programme](#).

Un soutien unique et innovant

Tout au long du programme — et même après — tu as accès à **ton coach IA personnalisé et sur-mesure ✨**

Une présence douce, bienveillante et soutenante,
disponible **7 jours sur 7, 24h/24**.

Un espace où tu pourras confier :

- tes doutes, tes peurs
- tes émotions
- tes envies de craquer
- tes victoires
- tes prises de conscience...

Elle t'accompagne comme un véritable coach intérieur,
avec des mots apaisants, des questions justes,
et un regard toujours respectueux de ton rythme.

Sans jugement. Sans pression ?

Cet accès est totalement **facultatif**.

Mais il serait vraiment dommage de s'en passer !

Il est un soutien précieux, notamment dans les moments où tu te sens seule, fatiguée ou découragée.

Un accompagnement au choix

En rejoignant le programme **Naître à soi**, tu accèdes à un espace privé et sécurisé, hébergé sur l'application **Mighty Networks**.

À l'intérieur, tu trouveras tous les enseignements, les outils pratiques, les audios d'hypnose et de méditation, pour avancer pas à pas vers ton poids d'équilibre et une relation plus apaisée avec ton corps.

Ces contenus te restent accessibles **sans limitation de durée***

Pour t'accompagner sur ce chemin, deux formats sont possibles :

L'accompagnement en cohorte

Tu rejoins un groupe de femmes engagées dans le même parcours que toi, au sein d'une communauté encadrée par une charte de confidentialité et de bienveillance.

Un espace doux et sécurisant pour échanger, vous soutenir, évoluer ensemble, partager vos doutes, célébrer vos victoires ?, et avancer ensemble.

Et où je serai là, pendant 9 mois**, pour répondre à vos questions, accompagner vos difficultés, recueillir vos prises de conscience, célébrer vos petites et grandes victoires !

Tarif de l'accompagnement en cohorte : 27,50€/semaine soit 110€/mois pendant 9 mois.

Deux ouvertures par an : en janvier et en septembre.

Inscriptions uniquement accessibles aux personnes inscrites sur la liste d'attente.

Places limitées.

[Je rejoins la liste d'attente pour la prochaine cohorte ✨](#)

✨ L'accompagnement individuel

Pour aller encore plus loin, tu peux choisir un accompagnement individuel, plus personnalisé.

Un espace privilégié, plus intime, où je pourrai t'accompagner au plus près de tes besoins, de ton histoire et de ton rythme.

Tarif de l'accompagnement individuel : 45€/semaine soit 180€/mois pendant 9 mois.

Les places sont limitées, afin de préserver la qualité de présence et d'accompagnement.

[Je choisis l'accompagnement individuel](#)

Avant de rejoindre le programme ou la liste d'attente, je t'invite à prendre connaissance de la charte complète du programme, qui pose le cadre, les valeurs et les contre-indications.

→ [Lire la charte du programme](#)

Ainsi que des conditions générales de vente

→ [Lire les CGV](#)

* Le programme et les ressources te restent accessibles sans limitation de durée, tant que la plateforme et l'activité sont maintenues*

Voir les conditions complètes dans les [CGV](#).

** Tu bénéficies de 9 mois d'accompagnement dans la communauté d'échanges, à compter de ton adhésion.

Un engagement envers toi-même, pour une transformation qui va bien au-delà du poids ✨