

Equilibre du vivant

Programme autonome de 8 semaines

Les bases essentielles pour retrouver un équilibre durable
grâce aux 5 facteurs du vivant.

Version du 28 juillet 2026

Tu ressens le besoin de prendre soin de toi, mais tu ne sais plus vraiment par où commencer. Tu aimerais retrouver davantage d'énergie, mieux dormir, apaiser ton stress, retrouver une alimentation plus équilibrée et renouer avec des habitudes qui soutiennent réellement ton bien-être...

Sans régime, sans pression et sans bouleverser toute ta vie.

Equilibre du vivant est un programme autonome de 8 semaines conçu pour t'aider à remettre progressivement en équilibre les grands piliers de ta santé.

À travers des enseignements simples, des hypnoses, des méditations et des exercices pratiques, tu avances à ton rythme pour retrouver des bases solides, dans le respect de ton corps et de ton fonctionnement.

Parce qu'avant de chercher à transformer sa vie, il est souvent essentiel de commencer par rééquilibrer le terrain.

Ce programme est fait pour toi si...

Tu souhaites retrouver de bonnes habitudes de vie, simplement et progressivement.

Tu te sens fatiguée, stressée ou déconnectée de tes besoins.

Tu veux prendre soin de toi sans forcément être accompagnée individuellement et sans t'engager immédiatement dans un parcours de 9 mois.

Tu recherches une approche globale, respectueuse du corps, des émotions et du système nerveux.

Ce que tu vas découvrir

Pendant 8 semaines, tu exploreras progressivement les fondements de l'équilibre selon les **5 facteurs du vivant** :

✦ **Respirer** : apaiser le système nerveux.

✦ **Se protéger** : le sommeil, véritable pilier de la récupération, mais aussi le mouvement et la détoxification du corps.

✦ **Se nourrir** : retrouver une alimentation équilibrée et apaisée.

✦ **Penser** : choisir des pensées soutenantes pour cultiver un état d'esprit plus apaisé.

✦ **Ressentir** : comprendre et apaiser ses émotions.

Le module comprend :

Le Module est organisé autour d'**un thème par semaine**, les contenus sont hébergés sur la plateforme sécurisée Mighty Networks et **débloqués progressivement** à raison d'un nouveau thème tous les 7 jours.

Le module comprend :

✦✦ **4 audios*** soigneusement sélectionnés parmi le programme Naître à soi.

✦✦ **3 audios*** exclusifs

✦✦ **Des fiches ressources** téléchargeables.

✦✦ **Des exercices** issus des neurosciences appliquées afin de favoriser l'intégration, le changement, les prises de conscience et le passage à l'action dans la douceur.

✦✦ **Un accès 7/7 24/24 sans limitation de durée.**

- *hypnoses / méditations*

Une première mise en équilibre avant d'aller plus loin

Equilibre du vivant te permet de poser des bases solides.

En améliorant progressivement ton sommeil, ton alimentation, ton niveau de stress, ton énergie et ta relation à toi-même, tu crées un terrain favorable à une transformation durable.

Si tu le souhaites, tu pourras ensuite approfondir les dimensions plus inconscientes de la relation au poids — les croyances, les besoins fondamentaux, les blessures émotionnelles ou encore les mécanismes de protection — grâce au programme complet de 9 mois **Naître à soi**.

*Tu bénéficies d'une **réduction de 10 %** sur le programme Naître à soi, valable pendant les **6 mois suivant la fin de ton accompagnement**, sur simple demande, si tu souhaites poursuivre ton cheminement après ce module.*

Ainsi, tu peux prendre le temps d'intégrer, d'observer les changements qui émergent, puis choisir sereinement si tu souhaites poursuivre cette aventure plus en profondeur à travers le programme Naître à soi.

Tarif du module autonome : 50€/semaine

Coût total du programme : 400€

Possibilité de règlement en 2 mensualités de 200€.