

Le parcours ciblé personnalisé

Programme en ligne

12 semaines d'accompagnement individuel

Version du 28 juillet 2026

Un accompagnement individuel pour retrouver un équilibre durable

Tu ressens qu'il est temps de prendre soin de toi autrement.

Tu as envie d'avancer, mais tu ne te sens pas prête à t'engager immédiatement dans un programme de plusieurs mois.

Tu aimerais déjà commencer à apaiser la relation que tu entretiens avec ton corps, ton alimentation, tes émotions ou ton stress... tout en étant accompagnée de manière individuelle, pour pouvoir poser librement tes questions, partager tes doutes, tes prises de conscience.

Le **Parcours personnalisé** a été conçu pour cela.

Pendant **12 semaines**, je t'accompagne personnellement pour t'aider à retrouver plus de sérénité, de confiance et de clarté, grâce à une approche globale qui prend en compte le corps, le système nerveux, les pensées et les émotions.

C'est une façon douce et progressive de commencer ce chemin de reconnexion à toi-même

Ce parcours est fait pour toi si...

Tu as besoin d'une approche adaptée à tes besoins du moment.

Tu veux commencer à prendre soin de toi sans t'engager immédiatement dans un programme de 9 mois.

Tu ressens le besoin d'être accompagnée, soutenue et guidée régulièrement.

Tu as envie d'améliorer durablement ton bien-être et ta relation à toi-même.

Ce que tu vas vivre dans ce parcours

Pendant 12 semaines, tu vas venir rééquilibrer progressivement les fondements de la pleine santé avec les **5 facteurs du vivant** et venir renforcer le facteur qui en a le plus besoin chez toi :

✦ **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.

Ce que comprend le Parcours personnalisé

Le Parcours 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 Parcours comprend :

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

✦ **6 audios* exclusifs**, plus ciblés et personnalisés, choisis selon les thématiques qui répondent le plus à tes besoins actuels (stress, sommeil, émotions, confiance en soi, estime de soi, sécurité intérieure, etc.).

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

✦ **Des fiches ressources** téléchargeables.

✦ **Un espace d'échange individuel privilégié** pendant 12 semaines via la messagerie privée, où je pourrai répondre à tes questions, accompagner tes difficultés, recueillir tes prises de conscience, célébrer avec toi tes petites et grandes victoires !

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

- *hypnoses / méditations*

Une expérience unique... sans remplacer un accompagnement complet

Le Parcours personnalisé offre un véritable espace de transformation et de reconnexion à soi. Cependant, il ne remplace pas la profondeur d'un accompagnement global sur plusieurs mois.

Naître à soi est un programme complet de 9 mois, pensé comme une véritable renaissance intérieure, permettant d'explorer en profondeur l'ensemble des dimensions impliquées dans la relation au poids et au bien-être, notamment des dimensions plus inconscientes de la relation au poids comme les croyances, les besoins fondamentaux, les blessures émotionnelles ou encore les mécanismes de protection.

Le Parcours personnalisé constitue donc une magnifique première étape : une façon de découvrir mon approche, de commencer à mettre en place des changements durables et de ressentir les premiers bénéfices d'un accompagnement alliant hypnose, neurosciences et équilibre des 5 facteurs du vivant.

*Si tu souhaites poursuivre ton cheminement après le Parcours personnalisé, 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.*

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 Parcours personnalisé : 65€/semaine

Coût total du programme : 780€

Possibilité de règlement en 3 mensualités de 260€.

Comment débiter le Parcours personnalisé ?

Le **bilan initial** est un prérequis pour intégrer le Parcours personnalisé.

Ce premier temps d'échange nous permet d'explorer ensemble ton histoire, tes besoins, tes difficultés actuelles, tes objectifs et les ressources sur lesquelles tu pourras t'appuyer.

À partir de ce bilan, je construis un accompagnement adapté à ta situation, en sélectionnant les séances les plus pertinentes pour toi et en personnalisant le contenu afin qu'il réponde au mieux à tes besoins du moment.

?Chaque parcours est préparé individuellement à partir de ton bilan initial.

*Un délai d'environ **15 jours** est nécessaire avant son démarrage afin de créer et de personnaliser cet espace.*