

Clarté & Alignement

Un programme de 8 semaines conçu pour les cadres hypersensibles de plus de 40 ans - pour transformer la surcharge en calme, en clarté et en énergie retrouvée.

PROGRAMME 8 SEMAINES

CORPS - COEUR - ESPRIT



Vous reconnaissez-vous dans ce portrait ?

🌊 Le « trop » permanent

Trop de mails, de réunions, de demandes. Votre système nerveux est en alerte quasi constante — sensorielle et émotionnelle.

🧑‍🤝‍🧑 Vous portez tout pour tous

Au bureau, à la maison, dans la famille de manière générale (dont les parents). Souvent sans demander d'aide, ni poser de limites.

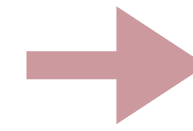
👁️ Les signaux s'accroissent

Fatigue chronique, brouillard mental, anxiété, troubles du sommeil — et une petite voix qui dit : « Je ne peux plus continuer comme ça. »



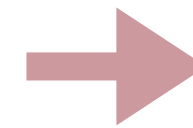
De la survie au pilotage conscient

À l'issue du programme, votre paysage intérieur a changé. Vous n'êtes plus en mode survie.



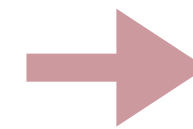
Calme intérieur durable

Votre système nerveux est apaisé - vous respirez avant de répondre.



Mental clair & priorités nettes

Vous savez ce qui compte vraiment et vous renoncez sans culpabilité.



Alignée & légitime

Dire "non", poser des limites, vous choisir - sans abandonner les autres

Les transformations concrètes



Santé & Energie

Sommeil amélioré, moins de tensions et somatisations, vitalité retrouvée. Vous repérez les signaux faibles avant l'épuisement.



Mental & Performance

Moins de ruminations, meilleures décisions, plus de focus. Productivité avec moins d'efforts - et confiance en soi renforcée.



Vie professionnelle

Posture plus posée dans votre emploi. Vous osez cadrer, exprimer vos besoins et réduire le risque de burn-out.



Vie personnelle

Plus de présence authentique pour vos proches. Moins de conflits, meilleure qualité d'échanges, reconnexion à vos désirs profonds.



La valeur globale : votre hypersensibilité devient une ressource - intuition, empathie, finesse - plutôt qu'un handicap.

La promesse du programme

“En 8 semaines, vous transformez votre surcharge mentale et émotionnelle en calme intérieur, clarté et alignement - grâce à un parcours guidé de 30 jours de pratiques, 5 coachings individuels dont un bilan en visio et un cadre spécialement pensé pour votre hypersensibilité.”



8

semaines

De transformation guidée, à votre rythme

30

jours de pratiques

Vidéos + méditations guidées

5

coachings individuels

Personnalisés, ajustés à votre réalité

5 - 15

min / jour

De rituels courts, immédiatement applicables

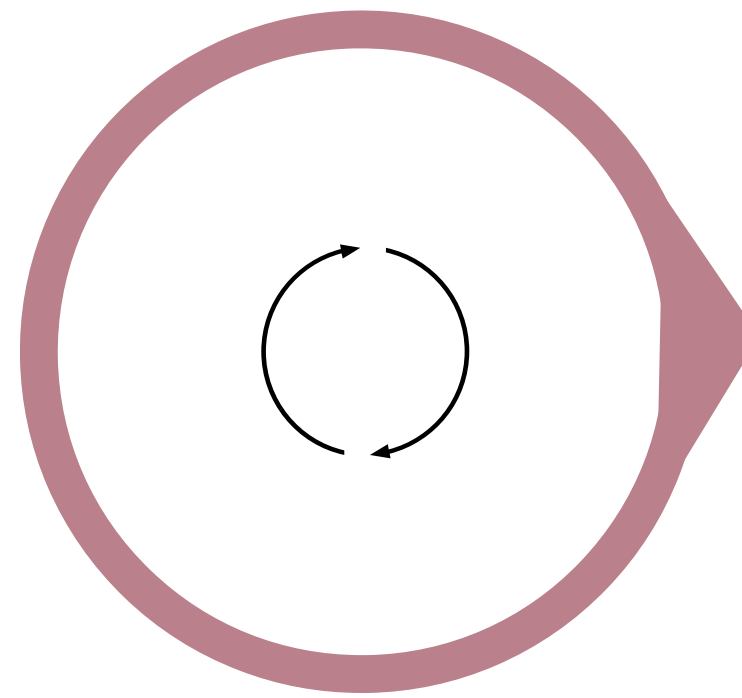
Structure du parcours en 8 semaines



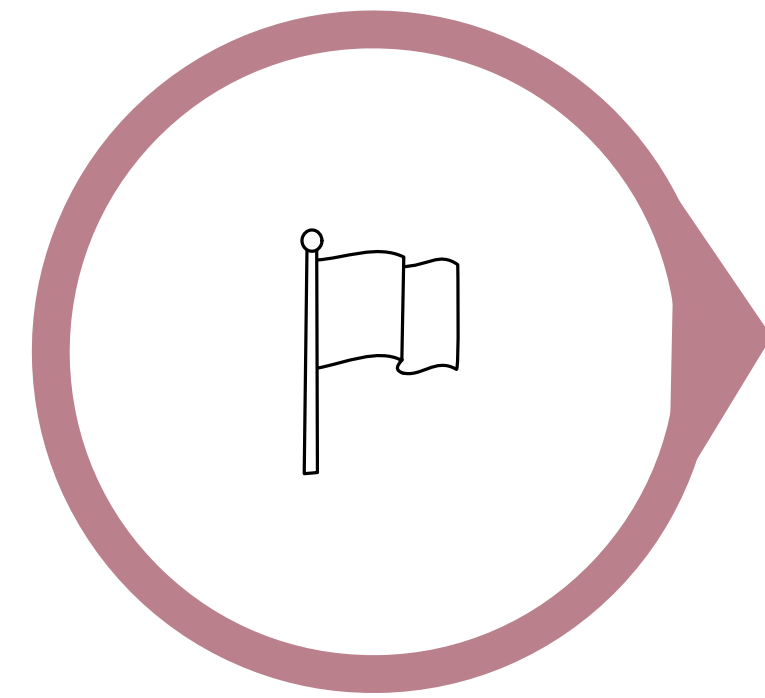
Semaine 0



Semaines 1 - 4



Intégrations



Semaine 8

Chaque bloc de contenu est suivi d'une période d'intégration (3-4 jours), pour ancrer les apprentissages sans surcharger votre quotidien. Le rythme est pensé **pour vous**, pas contre vous.

Semaine 0 – Votre espace de départ

Avant de commencer les 30 jours de programme, on crée ensemble les conditions de votre réussite.

01

Votre template pour créer votre sanctuaire personnel

Un espace dédié chez vous - 2m², agréable, sécurisant - pour vos méditations et exercices.

02

Votre carnet de journaling

Pour noter ressentis, prises de conscience, rituels et bilans hebdomadaires.

Votre carnet des premières impressions

Carnet qui vous sera utile au jour 11 du programme.

Votre texte de paragraphe

03

Votre questionnaire de départ et de fin de programme

Mesurer votre point de départ : stress perçu, sommeil, surcharge mentale, état émotionnel.



Les 4 semaines de contenu guidé

Semaine 1 - Apaiser le mental

Ancrage corporel, cohérence cardiaque, nerf vague, présence et silence intérieur.

1

Semaine 2 - Reconnecter à soi

Emotions, intuition, synchronicités, gratitude et lâcher prise du contrôle.

2

Semaine 3 - Clarifier désirs et valeurs

Vrais désirs, valeurs profondes, croyances limitantes et mindset clair.

3

Semaine 4 - Ancrer et manifester

Intuition, visualisation, micro-actions, joie simple et célébration de la clarté retrouvée.

4

Entre chaque semaine, 3 - 4 jours d'intégration avec questionnaire court + 1 coaching individuel (Semaines 0 → 2 → 4 → 6 → 8) pour ajuster les pratiques à votre réalité concrète.

Ce que le programme comprend

30 vidéos

Slides + explications, une par jour, 7 à 15 min.

30 méditations guidées

Une par jour à utiliser au moment qui vous convient.

Carnet & questionnaire

Journaling, suivi d'énergie, bilans.



4 coachings individuels + 1 visio bilan

À distance, personnalisés à votre situation.

Communauté en ligne

Espace dédié pour poser des questions et vous sentir soutenue.



Prête à vous choisir - sans abandonner les autres ?

Ce programme n'est pas un luxe. C'est un investissement dans la version de vous qui **dure** - posée, alignée, pleinement vivante.

✔ Pour vous si :

Vous avez conscience que continuer "comme avant" n'est plus une option, et vous êtes prête à consacrer quelques minutes par jour à vous-même.

🌱 Notre engagement

Petits pas, rituels doux, approche corps - coeur - esprit. Votre hypersensibilité n'est pas à réparer, elle est à honorer.

100% EN LIGNE

À VOTRE RYTHME

DÈS MAINTENANT