

# Clarté & Alignement

Un programme de jours conçu pour les femmes hypersensibles et sursollicitées de plus de 40 ans - pour transformer la surcharge en calme, en clarté et en énergie retrouvée.

PROGRAMME 30 JOURS

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.

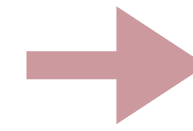
## Les signaux s'accumulent

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



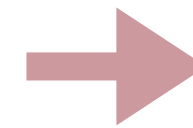
# De la survie au pilotage conscient

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



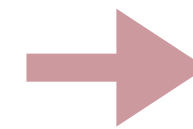
## Calme intérieur durable

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 30 jours, vous transformez votre surcharge mentale et émotionnelle en calme intérieur, clarté et alignement - grâce à un parcours guidé de 30 jours de pratiques, spécialement pensé pour votre hypersensibilité.”

**30**

jours

De transformation guidée, à votre rythme

**30**

jours de pratiques

Vidéos + méditations guidées

**3 – 12**

min / jour

De rituels courts, immédiatement applicables

**8 – 18**

min / jour

De méditations guidées

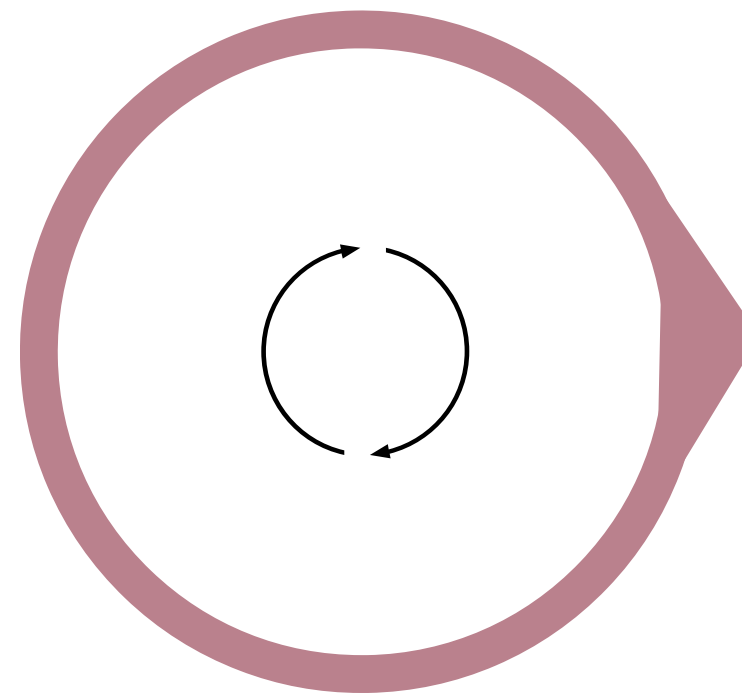
# Structure du parcours en 30 jours



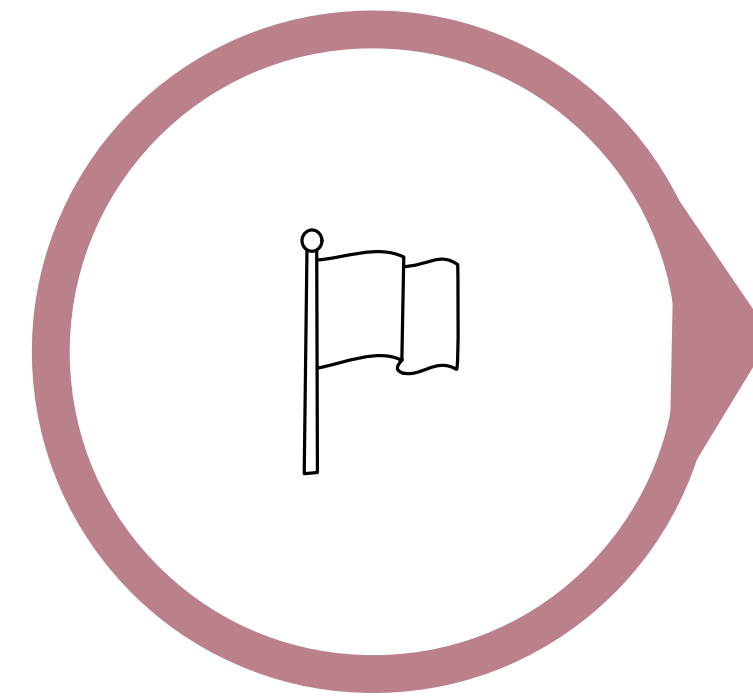
Semaine 1



Semaine 2



Semaine 3



Semaine 4

Chaque semaine est conçue pour vous faire avancer par étapes structurées pour ancrer les apprentissages sans surcharger votre quotidien. Le rythme est pensé **pour vous**, pas contre vous.

# 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

Vous pouvez avancer à votre rythme, si vous avez besoin de plus de 30 jours, c'est possible, il vous suffit juste de suivre l'ordre chronologique des jours. A la fin de chaque journée, vous pouvez "marquer comme terminé" votre session du jour, ce qui vous permettra de toujours savoir où vous en êtes dans l'avancée du programme.

# Ce que le programme comprend



## 30 vidéos

Slides + explications, une par jour, 3 à 15 min.



## 30 méditations guidées

Une par jour à utiliser au moment qui vous convient.



## Carnet de journaling

Vous êtes invitée à tenir un journal, à suivre votre énergie et vos avancées, bilans hebdomadaires.





# 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