

3 Piliers pour RETROUVER VOTRE CALME INTÉRIEUR, GÉRER LES IMPRÉVUS ET GARDER VOTRE FOCUS



Un Guide offert step-by-step
pour élever votre sérénité,
votre focus et votre efficacité
en tant que Maman Dirigeante

BY NADÈGE MARIE

Avez-vous déjà eu cette journée où tout semble s'écrouler ?

Une livraison client chaotique, une tension avec votre conjoint, une bourde d'un collaborateur, des conflits entre vos enfants ou une fuite d'eau à gérer à la maison... (Whatever, remplacez par vos propres tempêtes)

Et vous, au milieu de tout cela, à gérer chaque situation avec maîtrise pour trouver les solutions adéquates, tout en rêvant parfois de tout envoyer balader et partir 3 jours (ou 3 mois) à l'autre bout de la planète.

Nous passons toutes par là, mes clientes et moi. Et on peut avoir l'impression que cela devient une montagne infranchissable. La réalité, c'est que nous avons plus de ressources que nous ne pensons, et nous oublions que nous sommes des humaines, non des Wonder Womans



Femme, Dirigeante, maman... mais avant tout humaine

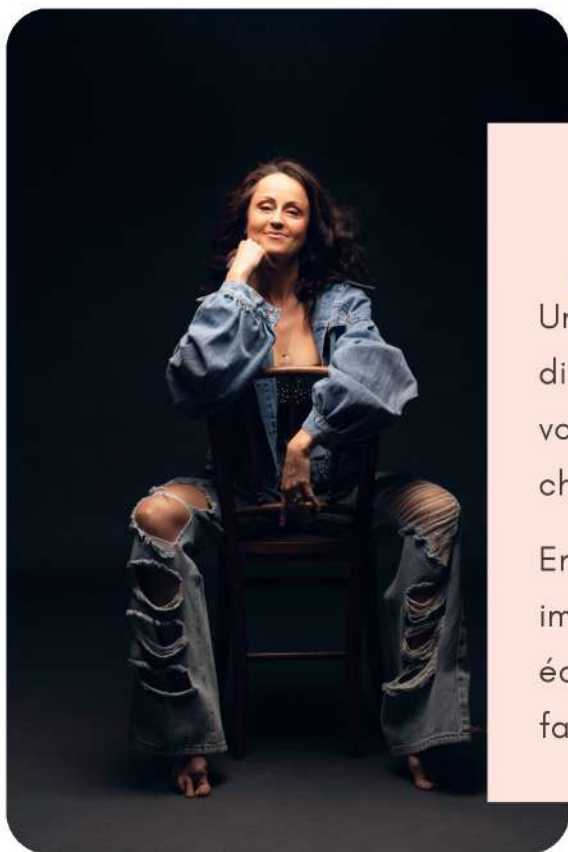
Il est facile de se laisser envahir par le découragement, de voir sa confiance vaciller et de s'enfermer dans des schémas de pensées et d'habitudes qui, loin de nous soutenir, deviennent nuisibles, impactant négativement notre bien-être et notre efficacité à court, moyen et long terme.

Cela ne remet en aucun cas en question vos qualités, vos talents ou vos compétences. Cependant, lorsque ces situations se répètent, elles ont un impact profond : elles drainent votre énergie, diminuent votre dynamisme et réduisent votre efficacité. Pire encore, elles peuvent fragiliser votre santé physique et mentale, tout en affectant la qualité de votre travail, de votre communication, de vos relations et de vos services et produits. Ce n'est certainement pas ce que vous souhaitez.

À travers ce guide, j'ai à cœur de vous montrer un aperçu de ma méthode d'accompagnement, pour transformer ces moments de chaos en véritables opportunités.

Mon objectif : vous aider à retrouver calme, alignement et efficacité, tout en prenant soin de vous et en honorant votre singularité.

Bonjour & Bienvenue



Je suis Nadège

Une maman et une femme qui accompagne des dirigeantes passionnées et ambitieuses comme vous, et qui sait ce que c'est d'être au cœur du chaos et des crises.

Entre les attentes des clients, les deadlines, les imprévus dans les livraisons, les tensions dans les équipes et les responsabilités familiales, il est facile de se sentir submergée.

Vous portez une vision forte, un projet ambitieux qui nécessite sérénité et focus

Vous savez que, pour être pleinement présente et performante dans chaque aspect de votre vie, **sortir du stress, de la pression et de la surcharge mentale** est la **clé pour retrouver votre sérénité, votre clarté mentale, une concentration efficace et une présence de qualité tant pour vous, vos enfants que vos clients.**

Vous ne pouvez **développer vos projets et atteindre vos objectifs à la hauteur de vos ambitions**, sans prendre soin de vous et en étant pleinement dans une qualité d'Être pour vos enfants et votre famille, mais aussi vos collaborateurs et clients.

C'est pourquoi je vous partage ici **mes 3 piliers fondamentaux pour vous aider à gérer les tensions, reprendre le contrôle et rester sereine face aux imprévus**, autant dans votre entreprise qu'à la maison.

Prête à transformer vos frustrations en sérénité durable ? C'est parti ! ✨

PILIER 1

Retrouver et entretenir votre calme et maîtrise intérieure

en régulant instantanément votre
système nerveux grâce à un **exercice
rapide de respiration consciente**

« *Trouver son équilibre, c'est aussi savoir quand avancer,
quand ralentir et quand simplement s'arrêter pour respirer.* »

Michelle Yeoh (actrice)

VOUS L'AVEZ VÉCU: L'IMPRÉVU QUI EMBALLE :

LE CONSTAT

Quand **un imprévu surgit** (une erreur de communication avec un client, une tension avec un collaborateur, ou même un conflit à la maison, une deadline qui arrive, un couac technique...), **votre esprit s'emballe**.

Vous vous sentez tendue, **votre rythme cardiaque s'accélère**, les émotions peuvent se bousculer et la pression pointe son nez. Il devient presque **impossible de réfléchir clairement et d'agir avec précision**.



LA SOLUTION

Prenez un temps de pause très court et **apprenez à calmer votre système nerveux en utilisant la respiration consciente**.

Cette technique simple, mais puissante vous permet de reprendre le contrôle de votre pouvoir intérieur en quelques minutes.

Ces instants où notre système nerveux semble à la limite de la surcharge peuvent nous déstabiliser. Cependant, c'est précisément dans ces moments que nous avons l'opportunité de reprendre le contrôle

Exercice pratique : La respiration "4-7-8"



1. Inspirez profondément par le nez pendant 4 secondes.
2. Retenez votre souffle pendant 7 secondes.
3. Expirez lentement par la bouche pendant 8 secondes.
4. Répétez ce cycle 4 fois.

👉 **Effet immédiat** : Vous ralentissez votre rythme cardiaque, oxygénez votre cerveau et reprenez votre calme.

👉 **Application express** : Essayez la technique "4-7-8" maintenant.

Notez comment vous vous sentez avant et après.

Faites-le 3 fois aujourd'hui pour constater les bienfaits.



Astuce bonus

Téléchargez ma "Trousse de secours anti-stress", une série d'exercices de respiration, de relaxation et d'astuces à utiliser en cas de pression et surcharge mentale pour retrouver rapidement sérénité et focus.

Téléchargez-la ici.



BÉNÉFICE instantané et long terme de la régulation de votre Système Nerveux

Imaginons que votre corps soit une voiture. Quand vous êtes stressée ou qu'une situation imprévue se présente, c'est comme si le moteur de votre voiture tournait à toute vitesse, prêt à partir très rapidement, même si vous n'en avez pas besoin. Cela peut être utile si vous devez fuir un danger, mais ce n'est pas toujours nécessaire, surtout lorsque vous souhaitez vous détendre et concentrer vos esprit et vos efforts à trouver une solution et agir efficacement.

Réguler votre système nerveux, c'est comme appuyer doucement sur le frein de cette voiture. Tout à coup, votre moteur ralentit, et vous vous sentez plus calme, plus sereine, comme si vous étiez dans un endroit paisible, loin de l'agitation et vous êtes en capacité d'être ré-active.

Avant : Une cliente furieuse vous appelle pour un problème. Votre instinct est de *répondre sur un ton défensif, mais cela empire la situation*. Toute la journée, vous restez sur la défensive et restez agacé par l'incident ce qui affecte le reste votre concentration et votre efficacité sur vos tâches

Après : Vous lui *répondez calmement* que vous la rappelez dans 20 min et vous prenez le temps de ressentir vos émotions et d'*appliquer la technique "4-7-8"*. Après ce temps de recentrage, vous êtes en capacité d'entendre les doléances de la cliente sans le prendre personnellement. *Vous trouvez ensemble une solution et désamorcez la tension avec assertivité.*

PILIER 2

Poser des limites très claires dans l'amour et la bienveillance

L'art de dire NON, dans une posture alignée, authentique de leadership solide pour protéger votre sérénité, votre santé physique mentale et votre sécurité intérieure afin de prioriser ce qui est important et votre focus

« Vous devez prendre soin de vous et de votre esprit. Cela ne fait pas de vous une égoïste, cela fait de vous une personne plus forte. » »

Rosa Parks

LE CONSTAT

Trop souvent, nous disons "oui" à tout par souci de ne pas décevoir ou par peur que les choses ne soient pas faites comme il faut. Nous devenons multi-tâches en acceptant des demandes, ou en prenant ou gardant des responsabilités qui ne sont pas indispensables, tout en croyant que cela montre notre engagement, notre productivité ou notre altruisme.

Résultat accablant : course après le temps, accumulation de frustrations, épuisement dans une spirale de tâches interminables et détérioration de son bien-être. A force de vouloir tout gérer, nous perdons le contrôle de notre propre vie.



**DÉVOUÉE ET
INVESTIE OUI, MAIS
PAS ESCLAVE**

LA SOLUTION



Oser dire "NON" ou STOP à certaines demandes ou activités.

Cela peut être de prioriser certains services qui vous éclatent en disant stop à d'autres qui vous demande trop d'énergie. Cela peut être de cesser une collaboration avec certains clients qui vous drainent, ou de dire stop aux appels incessants de votre ex...

Apprendre à **poser des limites très claires et ferme** est la manière la plus saine de vous respecter et vous faire respecter dans votre énergie, votre temps, et votre qualité de présence et d'efficacité, autant dans votre vie professionnelle que personnelle.

Comment poser des limites sans culpabiliser

1. Identifiez vos priorités non négociables en les listant

Ex. : Votre temps de qualité pour votre bien-être mais aussi en famille, votre plage horaire pour travailler sur des tâches créatives ou stratégiques, mais aussi choisir de ne garder les services, produits, personnes qui sont aligné à vous.

2. Utilisez des phrases claires et affirmées pour dire NON, tout en entendant la demande de l'autre

Exemple professionnel : "Je comprends l'urgence, mais je ne peux pas m'en occuper immédiatement. Qui dans l'équipe pourrait prendre en charge ce dossier ? Je comprends que tu sois débordé.e également, qu'est ce qui n'est pas aussi urgent que ceci et qui pourrait être reporté un peu plus tard car ceci est véritablement urgent ? Merci infiniment pour ta/votre coopération, c'est précieux pour moi de compter sur une belle équipe soudée comme vous"



Comment poser des limites sans culpabiliser (suite)

2. Sans oublier d'être bienveillante

Exemple personnel : "Je comprends que c'est important pour toi, mais je ne suis pas disponible à ce moment-là, je te propose de voir avec (X Y) si il/elle peut maintenant. Je viendrais t'apporter mon aide à un moment plus opportun de mon côté, et même si je ne peux pas, garde en mémoire que tu es important.e pour moi, mais je ne peux être partout."

3. Tenez vos limites même si cela vous demande au départ un effort.

Dire non est un acte d'amour envers vous-même et votre énergie lorsque vous prenez conscience de vos besoins, tout en tenant compte des demandes et besoins des autres et en posant dans le respect, l'empathie et la tolérance commune des demandes qui vous sont faites et également de celles que vous faites.



☛ **Retenez** : Chaque "NON" que vous dites à l'extérieur est un "OUI" déclaré à vos besoins, à votre paix intérieure, à votre focus, à votre efficacité et votre pleine présence dans un temps de qualité et une énergie optimale.

☛ **Application express** : Identifiez 3 situations récentes où vous auriez dû dire NON.

Ex : Écrivez comment vous pourriez poser vos limites la prochaine fois et décidez de la manière dont vous pouvez le faire en commençant par des choses avec lesquelles vous vous sentez à l'aise : non pour répondre à l'appel d'une amie quand vous n'avez qu'une envie : lire ou tremper dans un bon bain.

En protégeant votre sérénité, vous vous offrez la possibilité d'être une version plus forte, plus ancrée, et plus efficace de vous-même. Vous êtes alors mieux équipée pour affronter les défis de la vie, sans vous sacrifier sur l'autel du "oui" constant.

BÉNÉFICE instantané et long terme :

- **Avant** : Vous acceptez un rendez-vous de dernière minute, ce qui vous fait annuler un moment prévu avec vos enfants, votre conjoint ou pour vous ressourcer. Résultat : Vous culpabilisez et vous sentez frustrée et amère. Votre agacement va se reporter sur le premier couac qui se présente et vos proches trinquent.
- **Après** : Vous dites : "Il m'est impossible de m'en occuper aujourd'hui, mais je peux vous proposer un créneau demain." Vous protégez vos priorités et vos besoins tout en restant professionnelle.



PILIER 3

Reprendre votre focus avec la règle du "Se Concentrer sur une Chose à la Fois"

La dispersion, l'éparpillement et les interruptions sont les premiers éléments à faire perdre le focus. Le Focus une chose à la fois est un Game Changer

"« La première étape pour réussir est de décider que vous voulez changer quelque chose, puis d'y travailler chaque jour.»

– Sheryl Sandberg –

LE CONSTAT

Quand les imprévus, les crises, les urgences ou le chaos s'invitent et parfois s'enchaînent sans pauses, il devient difficile de se concentrer sur ce qui compte vraiment.

Vous vous retrouvez à éteindre sans arrêt des "feux" au lieu de faire avancer vos projets stratégiques et vous perdez votre Vision.

Non seulement vous pouvez vous brûler mais aussi perdre réellement du temps et de l'énergie aux mauvais endroits.



LA SOLUTION



Appliquer le principe du **"Se Concentrer sur une Chose à la Fois"**, qui consiste à vous concentrer sur... une seule tâche prioritaire à la fois.

L'objectif est cesser ou déléguer les tâches non essentielles pour ne garder en ligne de mire que sa Vision, sa mission et ses véritables objectifs triés par ordre de priorité, d'importance en posant les actions une à une.

Comment l'utiliser même en cas d'imprévus : le 20/80



1. Commencez chaque journée par identifier LA tâche clé qui a le plus d'impact .

Exemple : Préparer une stratégie pour un client clé ou résoudre un conflit au sein de l'équipe.

2. Prenez 15 minutes pour gérer les urgences.

Donnez des consignes claires à votre équipe pour déléguer efficacement les feux à éteindre ou les imprévus.

3. Bloquez une plage horaire pour votre tâche prioritaire

Pendant cette période, coupez les distractions : mettez votre téléphone en mode avion et demandez à ne pas être dérangée

Exemple concret :

Si un imprévu survient (ex. : un client mécontent, un enfant malade), traitez la situation rapidement en priorisant une solution prévue dans votre listing de plan B en cas d'urgence (avez-vous ce type de liste ?). Ensuite, revenez à votre focus principal sans culpabiliser.

👉 **A retenir** : Une femme, maman dirigeante, leader de sa vie, reste confiante, sereine, concentrée et inspire en retour confiance et efficacité à son entourage en prenant soin de sa santé mentale et physique. Vous d'abord.



L'impact transformateur d'intégrer une sérénité durable grâce aux 3 piliers dans votre vie et votre entreprise

- **PILIER 1 : La régulation du système nerveux**, une clé puissante pour cultiver un calme intérieur profond, maîtriser ses émotions et ses réactions, et aborder chaque décision avec rapidité, clarté et assurance. Elle vous permet de rester sereine, centrée et solide face aux défis du quotidien. En intégrant des pratiques telles que la respiration consciente, combinées à une connaissance approfondie de soi et à la déprogrammation des schémas automatiques limitants, vous reprenez pleinement les rênes de votre vie et de votre entreprise avec résilience et alignement.
- **PILIER 2 : L'art de poser des limites saines en osant dire NON**, à des projets, des demandes, ou même à certaines tâches, activités, relations, services ou produits qui ne résonnent plus avec votre vision, votre mission ou vos valeurs, est essentiel pour préserver votre énergie et votre clarté. C'est un véritable acte de leadership et de puissance personnelle. C'est en vous autorisant à stopper ce qui n'est plus aligné que vous pourrez vous concentrer pleinement sur vos priorités et ce qui compte réellement pour vous, votre famille, votre entreprise et votre équilibre de vie. Poser ces limites, c'est choisir consciemment de créer un espace pour ce qui nourrit votre énergie, vos valeurs, votre croissance et votre impact.
- **PILIER 3 : L'art de "se concentrer sur une Chose à la fois"** et de prioriser est une compétence essentielle pour toute maman et dirigeante à la fois, qui souhaite conjuguer efficacité et équilibre. Cela consiste à identifier ce qui a réellement de l'importance à chaque instant et à s'y consacrer pleinement, sans se disperser, quitte à déléguer de manière plus systématique au besoin. En apprenant à hiérarchiser vos priorités, vous optimisez votre énergie et vos ressources, tout en évitant l'épuisement et la frustration causé par le multitâche.

De submergée et sous pression à sereine et alignée, avec un leadership puissant et une vie équilibrée



Ces 3 piliers constituent le cœur de la méthode F'ÂMES 5.0, que j'ai conçue, pour accompagner les mamans dirigeantes vers une transformation profonde et durable. Cette approche prend toute sa puissance lorsqu'elle s'ancre dans une **connexion authentique à votre vision et à votre mission**. En gardant toujours en tête le « pourquoi » qui guide vos actions, **vous gagnez en maîtrise émotionnelle**, en **clarté mentale** et prenez des **décisions pleinement alignées** avec vos objectifs à court, moyen et long terme.

Ce focus intentionnel devient alors le socle d'un leadership solide, vous permettant de vous diriger vous-même, dans votre vie personnelle et votre entreprise avec assurance et impact, tout en cultivant un **équilibre harmonieux entre vos ambitions professionnelles et vos besoins et désirs personnels**.

Ces piliers sont des fondations essentielles pour traverser tensions et imprévus avec sérénité, tout en progressant avec épanouissement vers vos aspirations.

Bien qu'il existe une multitude d'outils complémentaires pour soutenir la femme, la maman et la dirigeante que vous êtes, intégrer ces pratiques dans votre quotidien révolutionnera votre façon de vivre, de **vous accomplir et de diriger avec sens et efficacité**.



« « Lorsque je ne me sens pas à mon meilleur, je me demande, ‘ qu’est-ce que tu vas faire à ce sujet? ‘ J'utilise la négativité pour me transformer en une meilleure version de moi-même. »

Beyonce

Je me souviens...



Bien sûr, pas de recette magique, c'est un travail de fond avec de l'entraînement pour transformer des situations challengeantes en opportunités

Un lundi matin, une cliente paniquée m'a envoyé un message : à peine commencée sa journée semblait partir en vrille : un chantier urgent et des fournitures non livrées, un ouvrier en congé, un client pressé qui voulait ses devis immédiatement, son fils malade qu'elle devait emmener chez le médecin, une dispute avec son amoureux et le lave-vaisselle qui fuyait... L'horreur !

Son cerveau était en mode surcharge, et ses émotions hautes, explosaient.

C'est là que j'ai pris 2 minutes pour lui rappeler de prendre une pause de quelques instants, de vivre pleinement ses émotions puis de respirer tranquillement avec la technique "4-7-8".

Ce simple moment lui a permis de sortir de cet état de panique, de prioriser ses actions et d'affronter la journée avec sérénité, une urgence après l'autre, sans heurts.

Puis elle a appris à mettre en place des processus et stratégies à utiliser automatiquement, en cas de besoin, à des crises similaires afin d'éviter le chaos total, et les réactions émotionnelles de dérégulation de son système nerveux.

Et de ce jour, elle a pu avancer dans son entreprise avec beaucoup plus de sérénité et de confiance.

« Ne soyez pas intimidées par ce que vous ne savez pas. Ceci pourrait être votre plus grand atout qui vous permettra de faire les choses différemment de tout le monde. »

Sarah Blakely



IMAGINEZ un instant...

Debout au cœur d'un tourbillon incessant, jonglant entre les attentes de votre entreprise, les responsabilités familiales, et vos propres aspirations que vous avez peut-être mises de côté. Les journées se ressemblent : trop pleines, trop rapides, mais pourtant jamais assez pour tout accomplir. Vous vous sentez submergée, sous pression, et chaque imprévu semble une montagne à gravir.

Maintenant, **projetez-vous six mois plus tard.**

Vous êtes toujours cette dirigeante ambitieuse, cette maman dévouée, mais quelque chose a changé en profondeur.

Vous marchez avec **assurance, ancrée dans une sérénité durable**. Vos décisions sont claires, alignées à votre vision et votre mission. Chaque « non » que vous osez poser vous rapproche de ce qui compte vraiment, et chaque moment que vous consacrez à vous-même nourrit une énergie renouvelée.

Grâce à la **régulation de votre système nerveux**, vous naviguez les crises avec calme et discernement, transformant chaque défi en opportunité. En posant des **limites saines**, vous créez un espace pour vos priorités et vous offrez la possibilité à votre entreprise de prospérer sur des bases solides. En apprenant à **vous concentrer sur une seule chose à la fois**, tout en restant connectée à votre mission, vous développez un leadership puissant, inspirant et aligné.

Prête à entamer votre transformation ?

Cette évolution est le fruit des 3 piliers au cœur de la méthode F'ÂMES 5.0.

Une méthode conçue pour **vous accompagner de manière unique et personnalisée** dans une transformation profonde et durable, en reconnectant chaque aspect de votre vie à votre essence et à vos aspirations en tant que maman et dirigeante.

Parce qu'en **gardant toujours en tête votre « pourquoi »**, vous gagnez en clarté, en maîtrise émotionnelle et en impact - dans votre entreprise, mais aussi dans votre vie personnelle.

Réservez votre appel de connexion

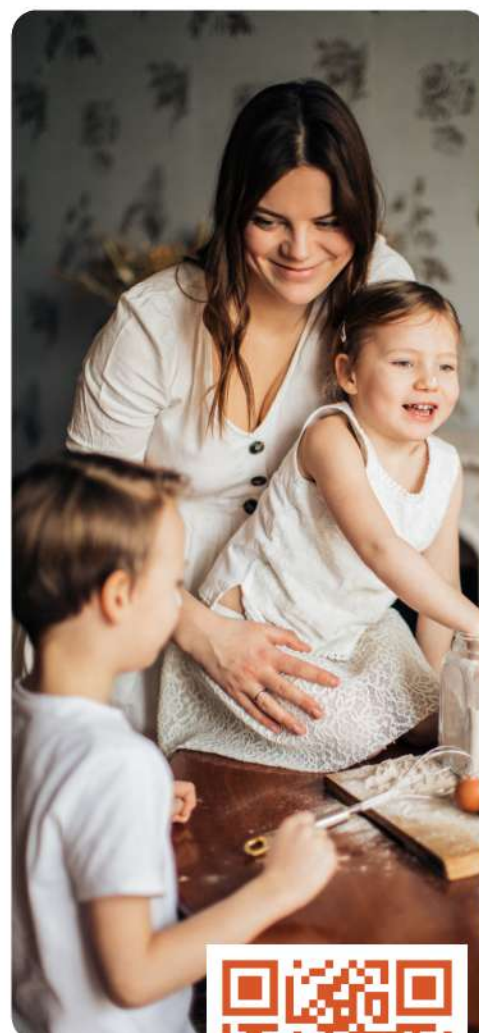
Si vous ressentez cet **appel à sortir du stress, de la charge mentale, des tensions relationnelles et des émotions tumultueuses, tout en surmontant les défis financiers** pour retrouver confiance, sérénité, énergie et plaisir, **en réconciliant pleinement votre vie professionnelle et personnelle, sans compromis**, je vous invite à un appel de connexion.

Cet échange est l'occasion d'explorer vos besoins, vos défis, et de découvrir ensemble comment cette approche pourrait transformer votre quotidien et votre entreprise.

Cliquez ici pour **réserver votre appel dès aujourd'hui** - parce que **vous méritez de rayonner et de diriger chaque sphère de votre vie avec assurance, équilibre et impact.**

« Crée la vision la plus grandiose de ta vie, parce que tu deviens ce que en quoi tu crois. »

— Oprah Winfrey



Je réserve mon appel

BONUS

Invitation à expérimenter

La sérénité, la clarté, l'équilibre... ne sont pas des acquisitions absolues.

Elles font parties d'un chemin, d'un processus qui passe par soi et se reflète dans toutes les sphères de notre vie pour accompagner les résultats que l'on désire

"« La première étape pour réussir est de décider que vous voulez changer quelque chose, puis d'y travailler chaque jour. »

– Sheryl Sandberg –

Oser s'observer et apporter les améliorations

1. Le JOURNALING pour des prises de conscience

Réflexion personnelle :

1. Quels sont les 3 principaux facteurs de stress, de submersion ou de déséquilibre dans ma vie actuelle ?
2. Quelle est votre définition du succès et de l'échec
3. Qu'est ce que je souhaite vivre à la place ?
4. Comment pourrais-je appliquer ces 3 premiers piliers pour y faire face ?

2. Routine de mise en pratique sur 7 jours

Pour plus de sérénité :

- Jour 1 : Appliquez la technique de respiration "4-7-8" 3 fois par jour et à chaque coup de pression.
- Jour 2 : Identifiez une situation où vous pouvez tester dire NON et voyez comment vous vous sentez et quels résultats cela créent.
- Jour 3 : Utilisez le "*Me concentrer une Chose à la fois*" pour travailler sur une priorité majeure.



FAQ

Et si je n'ai pas le temps d'appliquer ces piliers ?

- Même 5 minutes par jour peuvent suffire pour observer des résultats. Commencez petit, avec une technique à la fois, et ajustez selon vos besoins.

Comment gérer les imprévus quand mon agenda est déjà plein ?

- Utilisez le "Me concentrer une Chose à la fois" pour prioriser une tâche clé chaque jour. Les imprévus ne disparaîtront pas, mais vous pouvez leur donner une place limitée dans votre emploi du temps.

Je suis trop stressée pour réfléchir, par où commencer ?

- La respiration est votre alliée immédiate. Isolez-vous si c'est plus confortable, prenez 2 minutes pour essayer la technique "4-7-8", vous pouvez bouger en même temps si votre corps le demande, puis identifiez une action simple à accomplir.

Lorsque vous gérez une équipe :

- Privilégiez la délégation et une communication claire pour limiter les malentendus et
- structurez vos journées avec des plages horaires dédiées aux imprévus pour ne pas les laisser déborder.
- Demandez et écoutez les feedbacks de vos collaborateurs et clients

Rappelez-vous : gérer le chaos fait partie de la vie et savoir voir la magie qu'elle cache est une compétence qui s'apprend. Avec un peu de pratique, vous serez capable de retrouver votre sérénité même dans les moments les plus agités.

« Ma théorie est que si vous avez l'air confiante, vous pouvez vous sortir de n'importe quelle situation, même si vous n'avez aucun idée de ce que vous faites. »

— Jessica Alba



Qui-est Nadège ?

Passionnée par l'épanouissement personnel et professionnel, Nadège, experte en Coaching Mindset, Bodyset et Human Design créatrice de la méthode F'ÂMES 5.0, accompagne les Mamans Dirigeantes submergée par la charge mentale, les défis multiples et qui ont la sensation de manquer de temps pour elles et leur famille, vers une vie plus sereine et équilibrée .

Forte de son expérience personnelle et professionnelle, elle aide ses clientes à surmonter le stress et à gérer les imprévus qui jalonnent leur quotidien.

Grâce à une approche axée sur la connaissance de Soi, la régulation du Système Nerveux et le leadership, elle les guide pour réconcilier leurs aspirations professionnelles et familiales sans compromis, tout en créant des services et produits qui leur tiennent à cœur.



Trouver l'équilibre et l'épanouissement n'est pas un luxe : c'est une nécessité absolue. Une dirigeante alignée aura un impact positif dans tous les aspects de sa vie et dans le monde.

Ensemble, nous construisons votre vie riche de sens et d'accomplissement, où succès rime avec sérénité.

De mon coeur au votre

Nadège Marie

@ contact@fames50.com
www.fames50.com 

