

# Parcours Équilibre & Renouveau

10 semaines pour retrouver confiance, sérénité et élan dans ta vie

## Tu te reconnais ?

Tu gères tout — le travail, la famille, les responsabilités — tout en souriant. Et pourtant, à l'intérieur, tu te sens épuisée, tu doutes, tu te critiques. Tu ressens une fatigue émotionnelle qui ne disparaît pas malgré tous tes efforts.

Tu sais qu'au fond de toi, tu mérites mieux que simplement **tenir bon**.

## Et si tu décidais de te choisir ?

Le Parcours Équilibre & Renouveau est un accompagnement individuel en psychologie positive, conçu pour les femmes qui souhaitent retrouver confiance, équilibre et sérénité **durablement**. Pas de pensée magique — un travail progressif, bienveillant et profondément respectueux de qui tu es.

## Ce parcours est fait pour toi si...



### Tu manques de confiance

Tu te fais souvent passer après tout le monde et tu doutes de tes propres capacités.



### Tu te sens submergée

Stress, anxiété, charge mentale persistante... tu traverses une période difficile ou une transition de vie.



### Tu as perdu ton chemin

Tu as perdu de vue tes besoins, tes envies et tu as l'impression de survivre plutôt que de vivre.



### Tu es prête à évoluer

Tu souhaites retrouver énergie, motivation et sérénité, et tu es prête à investir du temps pour toi.

## Ce qui peut changer en 10 semaines

Imagine un instant... une vie où tu oses dire non sans culpabiliser, où tu te réveilles avec de l'énergie, où tu te sens forte, alignée et sereine.



### Une confiance retrouvée

Tu prends davantage confiance dans tes décisions. Tu ne te définis plus par tes échecs ou tes blessures. Tu reconnais tes forces.



### Une sérénité durable

Tu te sens plus calme face aux imprévus. Tu sais reconnaître tes besoins et les respecter. La culpabilité s'allège.



### Un quotidien qui te ressemble

Tu retrouves du plaisir dans ton quotidien et tu construis une vie plus alignée avec ce qui compte vraiment pour toi.

## Pourquoi la psychologie positive ?

La psychologie positive est une approche **scientifique** qui étudie ce qui permet aux êtres humains de s'épanouir. Elle ne nie pas les difficultés — elle t'aide à comprendre ce qui te fait du bien, ce qui te donne de l'énergie et comment développer ta résilience.

→ Identifier tes forces et ressources intérieures

→ Renforcer ton estime et ta confiance en toi

→ Retrouver du sens et de l'élan dans ta vie

## Ce que comprend l'accompagnement

1

### Bilan complet de départ

État des lieux de ta situation, de tes besoins et de tes objectifs dès la première séance.

2

### 10 séances individuelles en visio

Un accompagnement entièrement personnalisé, à ton rythme, depuis chez toi.

3

### Exercices & fiches pratiques

Pour intégrer concrètement les changements et conserver les outils abordés.

4

### Audios de relaxation

Des visualisations guidées pour prolonger les bénéfices entre les séances.

5

### Bilan final personnalisé

Pour mesurer le chemin parcouru et construire la suite avec clarté.

## Ma promesse

### ✓ Mieux te connaître

Une meilleure connaissance de toi-même et de tes ressources profondes.

### ✓ Des outils concrets

Pour gérer les périodes difficiles et sortir des schémas qui te freinent.

### ✓ Une vision plus claire

Un plan d'action concret pour continuer à avancer vers une vie qui te ressemble.

### ✓ Plus de bienveillance

Une relation plus douce et plus respectueuse avec toi-même.

## Investissement

### Ce qui est inclus

- Bilan complet de départ
- 10 séances individuelles en visio
- Exercices pratiques entre séances
- Fiches de travail personnalisées
- Audios de visualisation & relaxation
- Bilan final personnalisé

### Tarif

1

Paiement possible en **3 fois**.  
10 semaines d'accompagnement individuel, entièrement en visio.

### Et si aujourd'hui était le début d'un nouveau chapitre ?

Tu n'as pas besoin d'attendre d'aller plus mal pour prendre soin de toi. Tu as le droit de te choisir. Tu as le droit de retrouver ton équilibre.

Avec **Navia Équilibre**, ton corps et ton esprit s'équilibrent.

Je réserve ma place

En savoir plus