

FEMME ÉQUILBRÉE ©

Sortir de l'épuisement invisible pour enfin concilier ambition, vitalité et vie personnelle — sans vous sacrifier.

Vous êtes une femme engagée, dirigeante, fondatrice, cadre... Et malgré votre succès apparent, vous ressentez une fatigue que rien ne semble pouvoir apaiser.

Le programme Femme Équilibrée est un accompagnement unique qui allie médecine fonctionnelle, coaching transformationnel et stratégie de leadership — pour retrouver un plein alignement et votre puissance.



POURQUOI C'EST ESSENTIEL ?

Derrière le sourire et la réussite, **1 femme cadre sur 2** vit une fatigue chronique.

70 % d'entre elles cachent leur épuisement, de peur de paraître faibles.

Votre cerveau en surcharge vous fait perdre **40 %** de votre clarté, de votre intuition

Toute femme brillante, mais épuisée, peut perdre jusqu'à **30 %** de son potentiel de leadership

POUR QUI ?

- Femmes cadre-dirigeantes ou entrepreneures en surcharge chronique
- Celles qui ont tout essayé (médecins, thérapies, dév. perso) sans résultat durable
- Celles qui aspirent à une autre façon de réussir : plus fluide, plus respectueuse d'elles-mêmes
- Celles qui veulent retrouver de l'élan sans perdre en performance

- Durée : 6 à 24 mois
- 1 bilan de vitalité / trim. - option analyses biologiques préventives
- Option sessions ind. 1:1
- 2 ateliers "live" / mois
- Accès à un espace membres + ressources
- Tarifs réduits supplémentation, séjours

- ✓ Sortir de l'épuisement : Résultats durables (et mesurables)
- ✓ Retrouver une stabilité intérieure et une énergie claire
- ✓ Monter en puissance personnelle, sans rigidité ni culpabilité

Envie de retrouver votre pleine puissance, sans vous épuiser complètement ?

Contactez-moi pour un appel confidentiel.

☎ 06 75 33 42 22 • ✉ sophie@sovital.fr

sophiehebertdelaunay.com

« Avec Femme Équilibrée, j'ai repris le pouvoir sur ma santé et mes décisions. J'ai enfin cessé de me trahir pour correspondre aux attentes des autres. Une libération. »
— Manon L., co-dirigeante PME

Les 3 piliers du programme

1. Retour à soi : se remettre au centre

- Se respecter à nouveau comme une priorité :
- Identifier ce qui fatigue, déstabilise ou déséquilibre. Clarifier ses besoins réels. Se libérer des injonctions, des masques, des loyautés invisibles. Revenir à l'essentiel : soi-même.

Exemples de thèmes : revenir à sa vérité intérieure, clarifier son intentionalité, cadre et organisation personnelle.

Pourquoi c'est différent ?

Les autres programmes se concentrent soit sur la psychologie positive, soit sur le bien-être, soit sur l'empowerment :

Acteurs « Développement personnel classique »

Exemples : coaching, psychologie positive, PNL, etc.

Forces : Accessibilité, approches motivationnelles efficaces à court terme

Faiblesses : ne font pas le lien entre identité neurobiologique, charge mentale invisible et leadership de vie.

2. Soutenir son corps : retrouver de l'énergie sans s'épuiser

- Apprendre à réguler son système nerveux et nourrir sa vitalité :
- Comprendre ce qui affecte le cerveau, les hormones, la digestion, le sommeil. Mieux manger, mieux respirer, mieux bouger. Retrouver une vraie capacité d'action.

Exemples de thèmes : bien-être cérébral sous forte pression, microbiote intestinal.

Acteurs « Bien-être corporel »

Exemples : sophrologie, naturopathie, yoga

Forces : Réduction du stress, retour au corps et à la respiration, apaisement ponctuel et gain de vitalité

Faiblesses : Peu compatible avec l'ambition ou la posture professionnelle, pas toujours adapté avec des femmes à responsabilité et leurs contraintes de vie.

3. Affirmer son unicité : rayonner sans se trahir

- Assumer pleinement sa singularité et sa puissance :
- Cesser de s'adapter aux attentes. Stabiliser sa posture, poser son style, sa voix, sa vision. Prendre sa place avec authenticité — sans rigidité, ni culpabilité.

Exemples de thèmes : sortir des jeux de pouvoir, leadership et intuition.

Acteurs « Empowerment féminin »

Exemples : personal branding féminin, cercles de femmes & féminin sacré, accompagnements "confiance en soi".

Forces : Efficace pour sortir de l'ombre, libération de la parole, sororité, guérison émotionnelle, travail sur l'audace.

Faiblesses : peu de puissance identitaire ancrée, car trop dans la performance ou l'image. Manque de profondeur individuelle.

JE PROPOSE UNE EXPÉRIENCE UNIQUE POUR LES FEMMES DIRIGEANTES QUI NE VEULENT PLUS CHOISIR ENTRE PERFORMANCE ET SANTÉ, NI RENIER LEURS BESOINS PROFONDS POUR RÉUSSIR. **ELLES DEVIENNENT DES FEMMES ENTIÈRES, VIBRANTES ET LUCIDES, QUI RETROUVENT LEUR JUSTE PLACE — AU CENTRE DE LEUR VIE.**