



LES 12 ÉTAPES DE MOM'ESSENTIEL

1. Visite diagnostique

État des lieux de ton logement et de ton organisation.

On pose les bases avec déjà quelques conseils ciblés.

Home organizing

Home management

2. Anamnèse naturopathique

On explore ta santé, ton hygiène de vie, tes habitudes. L'objectif ?

Comprendre les déséquilibres et les causes physiologiques de ta fatigue.

Naturopathie

3. Qui suis-je vraiment ?

Tu es bien plus qu'une maman. On reconnecte à tes envies, tes besoins profonds, tes rêves, et on fixe des objectifs réalistes pour transformer ton quotidien.

Mindset

4. Alléger partout

On parle désencombrement, mais pas que la maison : agenda,

relations, pensées, tâches... Je t'aide à faire de la place à ce qui compte.

Home organizing

Mindset

5. Le temps et les priorités

On revoit ta relation au temps. Ce qui est important pour toi doit retrouver sa place. Je t'aide à structurer ton quotidien autour de tes vraies priorités.

Mindset

6. Home management

Répartition des rôles, communication familiale,

routines partagées : tu n'as pas à tout porter seule.

Home management



LES 12 ÉTAPES DE MOM'ESSENTIEL

7. Ce qui te nourrit vraiment

On parle alimentation, hydratation, micronutrition. Je t'aide à faire des choix simples, naturels et nourrissants au quotidien.



8. Optimisation de ton organisation

Courses, repas, linge, logistique... Tu retrouves une maison plus fluide, plus légère, plus agréable à vivre.



9. Apprivoiser ses émotions

Comprendre, traverser, apaiser les émotions. Dire stop à la pression, au perfectionnisme et aux attentes irréalistes.



10. Ralentir pour mieux vivre

On travaille l'équilibre entre activité et repos, la qualité de ton sommeil, les freins au lâcher-prise... pour vraiment recharger les batteries.



11. Maman rayonnante

Cosmétiques naturels, rituels bien-être, petits bobos, environnement sain... Tu prends soin de toi avec douceur et cohérence.



12. Bilan et suite

On célèbre les avancées, on consolide les acquis, et on construit la suite pour que ton changement soit durable.