



## Contenu du programme :

Voilà le détail de tout ce que j'ai préparé pour toi : ressources, documents, visios...  
Au format liste à cocher parce que tu saches toujours où tu en es !

### Avant de commencer :

- Mail de bienvenue avec tous les liens et documents utiles
- Prise de rendez-vous pour la première visio
- Rejoindre le serveur Discord pour les participantes

### Module 1 : Réapprends à te connaître

- Visio individuelle numéro 1
- Workbook 1
- Exercice ligne de vie
- Workbook 2
- Exercice des valeurs
- Bonus : atelier Human Design

### Module 3 : Culpabilité & regard des autres

- Visio individuelle numéro 3
- Workbook 5
- Atelier et outils Charge mentale
- Workbook 6

### Module 2 : Emotions, pensées & maternité

- Visio individuelle numéro 2
- Workbook 3
- Workbook 4
- Test des drivers

### Module 4 : Ta maternité, tes choix

- Visio individuelle numéro 4
- Workbook 7
- Workbook 8
- Fiche intentions
- Visio individuelle numéro 5

## A noter :

C'est le contenu de base du programme, mais il pourra être enrichi au fil des semaines.

Je te rappelle que tu as toujours la possibilité d'échanger avec moi en privé sur Whatsapp ou Discord de manière régulière.

Les supports visuels de nos visios ainsi que les workbooks et exercices te seront envoyés par mail ou via un lien de téléchargement Wetransfer pour que tu aies toutes les ressources à ta disposition.

Je suis preneuse de toutes tes remarques, retours et suggestions : n'hésite pas à m'en faire part !