

😊 Reprendre pied dans notre vie de maman : un atelier pour retrouver l'équilibre 🌸

Pourquoi est-il important de reprendre pied dans notre vie de maman ?

Être maman est une aventure extraordinaire, mais elle peut aussi être source de fatigue et de stress. Entre la gestion de la vie de famille, le ménage, les enfants, le conjoint, et parfois le travail, il est facile de se sentir débordée. Cet atelier est conçu spécifiquement pour les mamans épuisées, qui jonglent avec de nombreuses responsabilités. L'objectif est de leur offrir un espace de réflexion et de pause, afin de simplifier, améliorer et déléguer les tâches du quotidien. En participant à cet atelier, vous découvrirez des outils et des stratégies pour alléger votre charge mentale et retrouver un équilibre harmonieux.

Cet atelier permet aux mamans de découvrir :

😊 Des outils pour gérer le stress et l'épuisement, permettant de retrouver énergie et bien-être au quotidien.

⚖️ Comment identifier les priorités et déléguer certaines tâches, favorisant un climat familial serein et équilibré.

🌈 Des méthodes pour améliorer l'organisation personnelle et familiale, donnant les clés pour une vie plus harmonieuse et épanouie.

Pour les mamans participantes, cet atelier offrira :

🌟 Des pistes pratiques et concrètes pour simplifier le quotidien, avec des exemples de situations courantes et des solutions adaptées.

📖 Une liste de ressources et d'outils pratiques, tels que des livres, des applications et des méthodes d'organisation, pour alléger la charge mentale et optimiser le temps.

📅 **17** Si vous êtes intéressée, contactez-moi et je vous ajouterai à la liste des participantes. Dès 4 participantes, je mets en place un atelier via un doodle. L'atelier en groupe dure 2 heures et coûte 40.-/personne.

Pour un accompagnement en solo, les séances coûtent 80.- de l'heure, et il faut compter entre 2 à 3 rencontres pour obtenir des résultats significatifs. Rejoignez-nous pour reprendre pied dans votre vie de maman et retrouvez un équilibre serein et joyeux.