

# PROGRAMME DES MASTERCLASSES

## Rayonnante

### ● **MODULE 1 : L'ÉNERGIE VITALE DE LA FEMME RAYONNANTE**

- Tes priorités nutritionnelles pour déborder d'énergie
- L'impact méconnu du sucre sur nous et comment s'en libérer
- Les compléments nutritionnels les plus revitalisants
- Réguler durablement ton système nerveux
- Les pratiques régénératrices : sommeil, hydrologie, détox...

### ● **MODULE 2 : L'ÉTAT D'ESPRIT DE LA FEMME RAYONNANTE**

- Reprogrammer ton esprit pour en faire un véritable allié au quotidien
- Clarifier et t'ancrer dans ce qui t'anime profondément
- Honorer tes valeurs pour créer une vie alignée
- Choisir tes priorités pour exprimer toutes tes facettes
- Antifragilité et renforcement par la loi de l'hormèse

### ● **MODULE 3 : LA PRÉSENCE DE LA FEMME RAYONNANTE**

- Incarner ta présence à travers la posture
- Sublimier ta beauté et te mettre en valeur
- Cultiver ton leadership et ton charisme
- Nourrir la qualité de tes relations dans toutes les sphères de ta vie
- Faire de ton cycle féminin un levier d'épanouissement

