Mon corps & Moi - Une réelle reconnexion

« À vivre ta vie uniquement à partir de ta tête, tu finis par ne plus être dans ton corps et tu te retrouves mal dans ta peau. »

Programme d'accompagnement somatique de 16 semaines

Parcours préenregistré avec accompagnement courriel, rencontre mensuel de Q&A live avec moi + une communauté

Ton corps te parle. L'entends-tu ?

Peut-être que tu vis avec des douleurs chroniques qui semblent n'avoir aucune cause claire. Peut-être que tu te sens déconnectée de ton corps, comme s'il était devenu un étranger. Ou peut-être que tu fonctionnes, tu avances, mais tout se passe dans ta tête, et ton corps ? Il est juste là pour te transporter d'un endroit à l'autre.

Et si ton corps n'était pas le problème, mais la solution ?
Mon corps et Moi, c'est passer d'une posture intellectuelle à une posture incarnée. De passer de la tête au coeur. Pour retrouver le chemin vers toi. Pour découvrir que tu n'as pas besoin de tout porter seule dans ta tête. Ton corps peut devenir ton plus grand allié.

Ce programme est pour toi si...

Tu te reconnais dans au moins une de ces situations :
• Tu es « toujours dans ta tête ». Tu analyses, tu comprends, tu sais même ce que tu « devrais » faire, mais l'incarner reste difficile
• Tu vis avec des tensions chroniques, de l'anxiété, ou ce sentiment diffus que « quelque chose manque »
• Tu as exploré différentes approches mais tu sens qu'il manque cette dimension corporelle
• Tu cherches un espace pour te déposer, te prioriser, sans pression ni performance
• Tu veux apprendre à dialoguer avec ton corps, à reconnaître ses signaux, à lui faire confiance

Peu importe ta porte d'entrée, le fil rouge, c'est la reconnexion corporelle.

Ce qui t'attend

En 16 semaines, tu vas développer un dialogue authentique avec ton corps. Tu apprendras à reconnaître ses signaux subtils avant qu'ils deviennent des cris, à accueillir tes émotions en temps réel sans être submergée, à faire des choix alignés en consultant ton corps d'abord, et à t'ancrer dans le moment présent en quelques secondes. Tu vas habiter ton corps avec plus d'aisance et de calme, habiter ta vie.

Ce n'est pas une transformation standardisée. Chacune arrive avec sa propre histoire de déconnexion, et ce qui émerge est unique.

Voici ce que les participantes des 3 premières cohortes ont vécu :

« J'ai l'impression d'avoir commencé à habiter mon corps. »

« Tout en douceur vers le mieux s'aimer. »

« Je me suis entendue dire, pour la première fois de ma vie, à 50 ans,
que j'accepte mon corps tel qu'il est. »

« J'ai l'impression d'avoir grandi de 2 pieds. »

« Je souris plus souvent dans ma vie. J'ai reconnecté avec ma joie profonde. »

Je veux les détails

Comment ça fonctionne

Ce programme est la matrice originale de l'approche Le corps en soi qui elle, a donné naissance au livre « Conversation avec Body ».

Les 9 piliers (ralentir, respirer, s'ancrer, observer, ressentir, accueillir, choisir, agir, célébrer) sont intégrés organiquement dans 3 modules progressifs + un module d'intégration. On construit, semaine après semaine, une base solide qui te permet de te soutenir toi-même par la suite.

Le programme alterne entre différentes modalités :

- Exercices de réflexion et d'écriture pour plus de clarté
- Capsules vidéos expliquant les piliers
- Entraînements guidés dans le mouvement pour réguler le système nerveux
- Séances de coaching somatique pour se libérer de l'histoire et des jugements
- Gestes quotidiens courts à pratiquer chaque semaine
- Partages dans la communauté pour briser l'isolement (facultatif mais encouragé)

Ce qui est inclus :

✅ 16 semaines d'accompagnement par courriel pour soutenir ton parcours
✅ 6 séances de Q&A LIVE avec moi + mini-pratique (1 par mois)
✅ 4 modules structurés basés sur les 9 piliers (Ralentir, Respirer, S'ancrer, Observer, Ressentir, Accueillir, Choisir, Agir, Transformer) + la célébration
✅ 5 guides d'accompagnement PDF
✅ Vidéos complémentaires pour approfondir l'information ou les pratiques
✅ Accès à la communauté pour 6 mois
🎁 Cadeau de bienvenue : journal de bord et crayon à maquillage

Je suis prête !

L'approche « doucement puissante »

Tu n'as pas besoin de souffrir pour te transformer

Mon approche repose sur un principe simple mais profond : **la transformation peut être douce ET puissante à la fois.**

On t'a peut-être fait croire que la vraie transformation doit être violente, intense. Qu'il faille pleurer, crier… Ici, c'est différent.

On crée l'espace sécuritaire d'abord : on ralentit, on s'ancre, on respire. Quand quelque chose remonte (trauma, blessure, émotion difficile), tu es déjà dans ton corps, présente, capable d'accueillir en douceur.

La présence corporelle dissout la charge émotionnelle. Pas besoin de « revivre » le trauma ou de « casser » quelque chose pour le reconstruire. C'est inconfortable parfois, mais jamais brutal.

Ça a l'air doux en surface, mais **ça travaille profondément**.

Ce que les participantes disent

« *Dans ce gros coffre à outils-là, il y a plein de choses qui parlent à chacune, peu importe où elles se trouvent, et ça les amène à faire leurs petits pas à elles, pour aller mieux.* » — Rachel

« *Mon objectif était de m'engager dans ma relation au corps et je pense que j'ai vraiment embarqué dedans. L'outil du pendule, ça va rester, ça va faire partie de ma vie. Assez que mon corps ne veut plus de la médication que je prenais. Et depuis que je l'écoute, j'ai beaucoup moins de malaises physiques. J'ai plein d'espoir.* » — Nathalie

« Je suis tellement moins stressée. Je suis relaxe. Je dors tellement bien et quand je me lève le matin, je m'étire, je trippe! « Mets tes pieds dans tes pieds », je le fais 20 fois par jour. J'ai vraiment l'impression d'avoir commencé à habiter mon corps. » — Participante anonyme

À propos de Nadyne Bienvenue

Auteure, conférencière, enseignante de méditation en mouvement. Créatrice de l'accompagnement somatique : Le corps en soi.

J'accompagne depuis 8 ans les personnes en quête de reconnexion corporelle. Les douleurs chroniques ont été mes plus grandes enseignantes. Elles m'ont appris à dialoguer avec mon corps. Cette sagesse, je la partage aujourd'hui pour aider d'autres personnes à transformer leur relation à leur corps.

Mon approche combine le mouvement conscient, la méditation, le focusing, la PNL, l'hypnose et des concepts issus des neurosciences. Elle vise à reconnecter le corps, l'esprit et le cœur dans une progression douce, respectueuse du rythme de chacun.

Mon premier livre, « *Conversation avec Body — Le plus court chemin pour s'épanouir* », est paru chez Sol Éditions en 2025.

Ma philosophie : « Je n'enseigne pas quoi faire, j'enseigne à retrouver le chemin vers soi. »

Prochaines étapes

Tu te sens prête ?

Voici comment t'inscrire :

- **Choisis ton option de paiement** (un paiement unique ou 3 paiements)
- Choisis le lien de paiement Paypal en fonction d'où tu habites : au Québec ou en Europe
- **Réserves ta place en effectuant le paiement**

Tu recevras de mes nouvelles dans les prochains jours pour te donner ton accès à la plateforme Skool. Tu pourras débuter dès que tu es prête.

Ça t'intéresse mais tu hésites à t'engager pour le parcours complet?

Je comprends et j'ai pensé à toi. Clique ici pour voir ma suggestion.

Tu as des questions ?

N'hésite pas à me les poser. Je suis là pour t'accompagner aussi dans ta décision.

Prête à redescendre dans ton corps ? Prête à retrouver le chemin vers toi ?

Je serai honorée de t'accompagner dans ce parcours.

Nadyne
body@nadynebienvenue.com

Investissement

Prix de lancement : 497 $ + taxes

Prix régulier 697 $ + taxes

Options de paiement

Bonus un seul paiement 🌟 Accès à vie au coffre à outils et ses mises à jour	
Si tu vis au Québec Lien de paiement 1 versement Tu préfères par virement Interac? 571,43 $ CAD à danse@nadynebienvenue.com Si ta banque demande un mot de passe : monccorpsetmoi	**Si tu vis en Europe** Lien de paiement 1 versement Tu préfères par virement Interac? 497 $ CAD à danse@nadynebienvenue.com Si ta banque demande un mot de passe : monccorpsetmoi

Paiements sans intérêts via Paypal	
Si tu vis au Québec Lien de paiement 3 versements	**Si tu vis en Europe** Lien de paiement 3 versements

Un premier pas…

Si le parcours l'interpelle, mais pour une raison ou pour une autre, tu ne te sens pas prête à t'engager pour les 16 semaines que durent le programme, je te propose de faire le premier module.

Oui, juste le premier module. 5 semaines.

Plus accessible, ça te permet de tester le parcours, son fonctionnement, etc.

Et si tu aimes l'expérience, tu pourras ensuite poursuivre, module par module si tu le souhaites.

Ce qui est inclus dans le module 1 :

✅ 5 semaines d'accompagnement par courriel pour soutenir ton parcours
✅ 2 séances de Q&A LIVE avec moi + mini-pratique (1 par mois)
✅ 1 module structuré basé sur les 3 premiers piliers du Corps en soi
✅ 2 guides d'accompagnement PDF
✅ Vidéos complémentaires pour approfondir l'information ou les pratiques
✅ Accès à la communauté pour 2 mois

Prix de lancement : 187 $ + taxes

Prix régulier 247 $ + taxes

Options de paiement	
Si tu vis au Québec	**Si tu vis en Europe**
Lien de paiement 1 versement	Lien de paiement 1 versement
Tu préfères par virement Interac? 226,50 $ CAD à danse@nadynebienvenue.com Si ta banque demande un mot de passe : monccorpsetmoi	Tu préfères par virement Interac? 197 $ CAD à danse@nadynebienvenue.com Si ta banque demande un mot de passe : monccorpsetmoi