

Atypique & *Alignée*

Un accompagnement pour toutes les femmes TDAH, HPI & hypersensibles
qui veulent enfin se comprendre et avancer.

Séance découverte offerte · 30 min
En présentiel ou en ligne · Sans engagement

POUR QUI ?

Tu te reconnais dans *ces mots ?*

Ce programme s'adresse à toutes les femmes atypiques — peu importe l'âge,
diagnostiquées ou non.

Profil TDAH, HPI
ou hypersensible

Mille pensées à la fois,
du mal à te poser

Tes émotions
débordent parfois

Tu t'épuises à
fonctionner normalement

CE QUI T'ATTEND

Des séances et des outils *à garder pour toujours*

Séances individuelles

Un espace rien que pour toi

Workbook personnalisé

Pour ancrer chaque avancée

Fiches outils thématiques

Émotions, attention, organisation...

Fiches exercices

À pratiquer entre les séances

Suivi WhatsApp

Flamme & Constellation

Bilan & plan d'autonomie

Constellation uniquement

Choisis ton niveau d'accompagnement

Trois formules pour s'adapter à tes besoins. En présentiel ou en ligne. Paiement en plusieurs fois disponible.

La plus choisie

Étincelle

4 SEMAINES

- > 2 séances individuelles (60 min)
- > 1 workbook numérique
- > 3 fiches outils personnalisées
- > Support par messagerie

CHF 390

Paiement en 1x

Idéal pour tester le coaching.

Flamme

3 MOIS

- > 6 séances individuelles (75 min)
- > 1 workbook complet
- > 6 fiches outils thématiques
- > 3 fiches exercices
- > Suivi WhatsApp
- > 1 bilan de mi-parcours

CHF 1 450

Paiement en 1x ou 2x sans frais

Idéal pour des changements concrets.

Constellation

6 MOIS

- > 12 séances individuelles (75 min)
- > 1 workbook approfondi
- > 10 fiches outils personnalisées
- > 5 fiches exercices progressives
- > Suivi WhatsApp
- > Groupe privé
- > Bilan + plan d'autonomie

CHF 2 700

Paiement en 1x, 2x ou 3x sans frais

Idéal pour aller en profondeur.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Tu te demandes *peut-être...*

? Faut-il avoir un diagnostic officiel ?

Non. Ce programme s'adresse à toutes les femmes qui se reconnaissent dans un profil TDAH, HPI ou hypersensible, peu importe l'âge, diagnostiquées ou non.

? Compatible avec un suivi médical ou psychologique ?

Tout à fait. Ce coaching est complémentaire et ne se substitue pas à un suivi médical ou thérapeutique.

? Comment se déroulent les séances ?

En visioconférence, depuis chez toi, à ton rythme. 60 à 75 minutes selon la formule choisie.

? Puis-je payer en plusieurs fois ?

Oui ! Les formules Flamme et Constellation peuvent être réglées en 2 ou 3 fois sans frais.

? Par où commencer si je ne sais pas quelle formule choisir ?

Contacte-moi directement — je te recontacte pour faire le point ensemble, sans aucune pression.

Prête à te comprendre enfin ?

Contacte-moi pour ta séance découverte offerte de 30 min.

Disponible en présentiel ou en ligne.

WhatsApp : +41 79 823 74 78

audrey.espuche@bluewin.ch

Séance découverte offerte · Sans engagement

Paiement en plusieurs fois disponible · Places limitées