

Résilience & Renais-Sens

Un parcours pour femmes en quête d'équilibre, d'apaisement et de transformation

Un programme conçu pour les femmes de plus de 40 ans, qui souffrent de troubles chroniques et veulent **reprendre leur pouvoir sur leur santé, retrouver énergie, équilibre, apaiser leur relation à la nourriture, et surmonter les stress de la vie et les défis du quotidien.**

Ce programme est pour vous si :

- ✓ Vous souffrez de **troubles chroniques, problèmes digestifs, surpoids résistant, épuisement, burn-out, perturbations hormonales** ou si vous êtes touchée par une **maladie auto-immune, un cancer, une fibromyalgie**...
- ✓ Vous vivez des **stress chroniques, déséquilibres émotionnels, anxiété**, qui amplifient vos **douleurs** et votre **fatigue chronique**.
- ✓ Vous ressentez une lourde **charge mentale**, un épuisement qui vous déstabilise et vous éloigne de votre essence.
- ✓ **Vous vous sacrifiez** sans cesse pour les autres — famille, travail, entourage — **et vous vous oubliez**, vous, au passage.
- ✓ Vous sentez que des **traumatismes passés ou chocs émotionnels** qu'ils soient récents ou anciens, **continuent à impacter votre corps et vos émotions**.
- ✓ **Vous aspirez à retrouver de l'énergie**, de la **sérénité** et un **équilibre durable** pour **vivre pleinement vos projets et votre vie**.

Résiliences & Renais-Sens a été pensé pour vous aider à **retrouver une énergie durable, un équilibre émotionnel, corporel et alimentaire**, même si vous vous sentez aujourd'hui au bout du rouleau.

Pour **atteindre ces résultats**, il vous faut **surmonter de nombreux obstacles** : fatigue chronique, surcharge mentale, difficultés d'organisation, compulsions alimentaires, manque d'idées, de motivation, isolement...

Et c'est justement pour cela que j'ai créé **un accompagnement complet et structuré, qui lève chaque frein sur votre chemin, pas à pas.**

Voici ce que nous allons faire ensemble :

PILIER 1 : Équilibrer votre corps

→ **Grâce à l'éco-nutrition, l'hygiène de vie et des routines simples adaptées à votre quotidien de femme active ou épuisée.**

- Plan alimentaire anti-inflammatoire personnalisé (selon votre profil nutritionnel profond, vos intolérances, goûts et besoins propres)
- Menus simples, fiches recettes et listes de courses adaptées
- Suivi et ajustements réguliers par une experte en nutrition fonctionnelle
- Soutien neuro-intestinal ciblé si besoin
- Outils de mesure de progression : carnets, bilans énergétiques et bien-être

PILIER 2 : Libérer votre système nerveux et vos émotions

→ À travers une approche douce de libération émotionnelle, corporelle et somatique (D.Clic).

- Accès guidé à la méthode D.Clic (inspirée de l'EMDR, la résolution émotionnelle et l'EFT)
- Audios, visualisations, pratiques poly-vagales, pratiques corporelles douces
- Sessions guidées pour relâcher les tensions et émotions enkystées (libération des cuirasses)
- Séances avec praticiennes formées pour débloquer les schémas émotionnels et de stress chroniques
- Pratiques corporelles pour se libérer de l'anxiété, des tensions nerveuses et des angoisses
- Accès à un cercle intime pour s'exprimer, se reconnaître et déposer en toute sécurité.

PILIER 3 : Vous reprogrammer en profondeur

→ Pour dépasser les schémas inconscients, traumatismes anciens, auto-jugements et peurs.

- Ateliers pratiques de Pleine Conscience et Résilience pour se reconnecter à soi
- Accès aux valeurs profondes qui vous animent pour retrouver clarté, force et sens
- Affranchissement des schémas d'enfermement et croyances limitantes par l'équilibrage des perceptions
- Libération des mémoires du corps (émotions figées, mémoires inconscientes)
- Co-régulation au sein d'un cercle de femmes bienveillantes, authentiques et chaleureuses
- Réajustements réguliers en séances de groupe et individuelles

**Ce qui rend ce parcours unique : une approche globale, pluridisciplinaire
qui vous soutient jour après jour.**

Vous êtes soutenue, entourée et accompagnée à chaque étape, avec des rendez-vous réguliers, des supports concrets, une plateforme complète à vie, et une équipe qui vous épaulé et croit en vous. Même dans les moments où vous avez du mal à y croire vous-même, nous vous soutenons sur des bases solides car nous avons nous-même traversé des épreuves et expérimenté des pratiques puissantes sourcées scientifiquement et approuvées sur le terrain, afin vous faire gagner temps, énergie et charge mentale, pour accélérer et faciliter votre transformation.

Un accompagnement individualisé, complet, à chaque étape

Vous ne serez pas simplement spectatrice de ce programme : vous serez guidée et soutenue pour mettre en pratique les changements, même ceux qui vous semblent aujourd'hui impossibles. 15 séances individuelles et 25 séances de groupe en direct déclinées en :

- **Accompagnement naturopathique** : séances individuelles pour un suivi personnalisé de votre équilibre physique. .
- **Séances de libération émotionnelle et corporelle D.Clic : séances individuelles et ateliers de groupe** : pour réguler durablement vos émotions
- **Équilibrages des perceptions et libération somatique** : séances individuelles pour vous libérer des blocages liés à votre histoire et restaurer votre énergie vitale et retrouver l'équilibre.
- **Ateliers thématiques de groupe hebdomadaires** pour échanger, comprendre, vous sentir comprise et accompagnée.
- **Séances de questions/réponses en direct** pour lever vos doutes au fur et à mesure de votre avancée dans le programme.

Qui suis-je ?

Je m'appelle Dalila, ce qui signifie "guide" en arabe. Transmettre, accompagner, éclairer les chemins de transformation a toujours été une évidence pour moi. Et si j'ai monté la plateforme "Nourris La Vie ! ", c'est que j'ai moi-même expérimenté dans ma chair l'enfer de problématiques de santé chroniques et complexes.

Issue d'une famille où la santé naturelle et le soin occupaient une place de choix, j'ai toujours été fascinée par le fonctionnement de l'humain et de la Vie. J'ai enseigné le français et la communication pendant 15 ans, jusqu'à ce qu'un burn-out me fasse quitter les Lettres pour plonger dans le monde du soin naturel, du corps et l'enseignement du vivant.

Ultra-sensible, hyperactive, j'ai longtemps porté des blessures invisibles : fatigue chronique, troubles nerveux. Intolérances alimentaires, troubles du comportement alimentaire : anorexie, boulimie, orthorexie, compulsions sucrées, hyper-contrôle, dépendance affective, emprise....

J'ai longtemps cru devoir me battre contre mon corps. J'ai fini par comprendre qu'il tentait en réalité de me protéger, de me sauver.

Formée en Naturopathie, en Biologie Nutritionnelle, à l'Alimentation Ressourçante selon Taty Lauwers, aux thérapies psycho-émotionnelles et en psycho-trauma... j'ai appris à mesurer l'impact des émotions, stress et traumatismes sur notre rapport à l'alimentation, au corps et à la santé globale.

C'est de ma transformation profonde, depuis laquelle j'ai accompagné des centaines de femmes et d'hommes, qu'est né le programme Résilience & Renais-Sens, un programme humain, respectueux, progressif, conçu pour vous aider à retrouver l'apaisement du corps et de l'esprit, l'énergie et la liberté intérieure auxquels vous avez droit, et ce durablement.

Le programme en ligne accessible à Vie

Introduction

1. La dynamique du Vivant
2. Stress et mécanismes d'adaptation
3. Etat des lieux : profilage alimentaire et psycho-neuro-émotionnel

Module 1 : Bien dans mon corps, bien dans ma tête, en passant par le cœur

Dans cette première étape, vous apprendrez à **reconnaître et honorer les besoins profonds de votre corps**, souvent mis de côté. Nous développons et installons les 7 piliers du bien-être qui vous aideront à créer un refuge corporel stable, un espace de sécurité indispensable pour toute guérison.

- Oxygénation
- Hydratation
- Alimentation anti-inflammatoire et consciente
- Repos et sommeil
- Activité physique adaptée
- Stress, émotions, ancrage
- Environnement

Bénéfices :

Progressivement et en douceur, **vous cessez de forcer** et de nier **vos limites**,

Vous poserez enfin les **fondations** d'un **bien-être physique durable** et respectueux de votre rythme

Vous sentez s'apaiser les douleurs, troubles digestifs, compulsions. Le sommeil, la glycémie, l'humeur se stabilisent et vous retrouvez **forme et énergie**.

Module 2 : D.Stress ; Réguler son système nerveux et installer un sentiment durable de sécurité en soi

Les stress, les chocs émotionnels et les traumatismes laissent souvent une empreinte durable sur notre système nerveux. Ici, vous découvrirez des techniques éprouvées pour apaiser cette surcharge invisible mais bien réelle. Vous retrouverez un ancrage solide et un apaisement durable, par :

- La régulation poly-vagale du système nerveux
- La libération douce des cuirasses corporelles
- La pratique d'hypno-sophro-méditations pour reprogrammer le cerveau

Bénéfices : Vous apprenez à sortir de l'état d'alerte chronique, délier les tensions corporelles liées au stress diminuer les réactions de stress automatiques. Vous retrouvez alors une **capacité naturelle à vous apaiser**, même dans les situations difficiles et développez un **sentiment de sécurité intérieure** par l'apaisement du corps et du système nerveux.

Module 3 : D.Clic : mieux réguler ses émotions pour en finir avec l'anxiété et les somatisations

Les émotions envahissantes, non exprimées ou refoulées s'incarnent souvent dans des douleurs, des inflammations, de la fatigue ou des comportements mal-adaptatifs de survie. Ce module vous guide dans une libération progressive, avec la méthode de Libération Emotionnelle et Corporelle D.Clic , afin de vous libérer des blocages et tensions psycho-émotionnelles et d'apaiser votre corps, votre cœur et votre esprit. D.Clic permet la libération :

- des émotions envahissantes
- des inconforts physiques et somatisations
- des pensées perturbatrices et ruminations
- des comportements mal-adaptatifs de survie (blocages, compulsions, tocs)
- des problématiques relationnelles

Bénéfices: Vous apprendrez à accueillir vos émotions comme des messagères plutôt que des ennemies et vous parvenez à vous libérer des émotions fortes au quotidien, en un clic! Vous vous libérez des émotions cristallisées, accueillez ce qui n'a pas pu l'être et gagnez ainsi en sécurité et confiance en vous.

Module 4 : Pleine Conscience et Résiliences : se reconnecter à soi et installer un sentiment durable de sécurité

Un programme inédit qui associe la Pleine Présence sensible aux traumatismes, les 9 attitudes fondamentales de la Pleine Conscience et l'Alimentation de Pleine Conscience pour vous permettre de construire au quotidien un rapport plus apaisé à vous-même, au corps, aux émotions et aux pensées. Un atelier hebdomadaire et des pratiques simples et faciles à intégrer au quotidien en lien avec les 9 attitudes qui fondent la Pleine Conscience :

1. Le non-jugement
2. L'esprit du débutant
3. La patience
4. La confiance
5. Le non-effort ou non-agir
6. L'acceptation
7. Le lâcher-prise
8. La gratitude
9. La générosité

Bénéfices : Vous retrouverez une présence bienveillante à vous-même, une capacité à accueillir l'instant sans jugement, ce qui nourrit la paix intérieure et réduit le stress. En prime, vous parvenez à vous reconnecter à vous-même et à mieux écouter vos besoins fondamentaux, sans volontarisme ni efforts.

Module 5 : Transformer les blessures du passé, dépasser ses blocages et rayonner

Grâce à cette approche qui a révolutionné mon rapport au monde, vous allez pouvoir identifier et dissoudre vos peurs et vos blocages, dépasser les jugements négatifs envers vous-même et les autres, en finir avec les idéalizations, la procrastination, traverser les pertes et deuils avec un nouveau regard. Vous saurez identifier vos valeurs profondes et vous libérer des croyances aliénantes

1. Jugements vis-à-vis des autres et/ou des situations
2. Admirations et idéalizations vis-à-vis des autres et/ou des situations
3. Jugements vis-à-vis de soi ; honte et culpabilité
4. Admirations, fantasmes, exagérations vis-à-vis de soi : fierté/arrogance
5. Les pertes, les deuils
6. Les peurs
7. La procrastination

Bénéfices : Vous vous libérez de vos blocages conscients et inconscients et retrouvez la maîtrise de votre bien-être et de vos projets de vie. Vous apprenez à vous relier à votre moi profond et vivre en accord avec vos valeurs intrinsèques essentielles. Vous vous apaisez alors sans effort. Vous nourrissez votre joie d'être au monde, votre confiance en vous et votre estime de vous.

Prête à entamer une transformation profonde ?

Vous voulez en savoir plus avant de vous lancer ? Contactez moi à l'adresse suivante :

contact@nourrirlavieacademie.com