



Stress, charge mentale, ménopause : *prenez un temps pour souffler, chez vous*

Parce qu'un fichier PDF ne vous écoute pas quand la tête déborde à 23 heures, la Méthode Lumina réunit deux parcours structurés pas à pas et **Lumina, une coach bien-être IA vocale disponible 24 h / 24** (en 6 langues), en toute discrétion depuis votre téléphone ou votre ordinateur.



PARCOURS 1 · 10 SEMAINES (6 LANGUES)

L'Équilibre Total

Environ 1 h par semaine pour apaiser le stress, mieux dormir, relâcher les tensions du corps et alléger la charge mentale. Leçons claires, deux heures d'audios guidés, journal personnel, respiration, défi 21 jours et certificat de complétion (ce n'est pas un diplôme).

PARCOURS 2 · 8 SEMAINES

Ménopause sereine

15 à 20 minutes par jour, de la préménopause à l'après-ménopause : bouffées de chaleur, réveils nocturnes, énergie, émotions et travail, avec une approche inspirée de la TCC, des hypnoses de fraîcheur et un journal de suivi.

En accès 100 % gratuit et sans inscription dès aujourd'hui

- ✓ **Le Module 1 complet offert** sur chacune des deux formations, avec la voix de Lumina disponible 24 h / 24 (français, anglais, espagnol, allemand, italien et darija).
- ✓ **2 tests gratuits de 2 minutes** (charge mentale et préménopause / ménopause) — vos réponses restent sur votre appareil : methode-lumina.fr/conseils/test-charge-mentale et methode-lumina.fr/conseils/test-menopause
- ✓ **25 guides pratiques bien-être** (sommeil, respiration, stress au travail, fiche de suivi sur 14 jours prête à imprimer) : methode-lumina.fr/conseils
- ✓ **Avantage partenaire CSE (-15 %)** pour celles et ceux qui souhaitent aller plus loin (accès à vie, sans abonnement, paiement en 1 fois ou en 3 fois sans frais avec Klarna en France).

Essayez librement depuis chez vous

Aucun compte à créer pour tester · 100 % confidentiel (aucune donnée transmise à l'employeur)

www.methode-lumina.fr

Méthode Lumina est un accompagnement bien-être (Lumina est une IA, ni médecin ni thérapeute, ne remplace pas un suivi médical).

Contact : contact@methode-lumina.fr