Méthode Lumina
L'ÉQUILIBRE TOTAL

POUR CONTINUER CHEZ VOUS, ENTRE DEUX SÉANCES

Stress, sommeil, ménopause : votre relais bien-être à la maison

Pour prolonger les bienfaits de vos séances à votre rythme, la Méthode Lumina réunit deux parcours pas à pas et **Lumina, une coach bien-être IA vocale disponible 24 h / 24** (en 6 langues), sur 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 le corps et alléger la charge mentale. Leçons, deux heures d'audios guidés, journal personnel, respiration et certificat de complétion (ce n'est pas un diplôme).

PARCOURS 2 · 8 SEMAINES (6 LANGUES)

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 gratuit et sans inscription dès aujourd'hui

- ✓ **Le Module 1 complet offert** sur L'Équilibre Total (**methode-lumina.fr/?module=1**) et la **Semaine 1 offerte** sur Ménopause sereine (**methode-lumina.fr/menopause**).
- ✓ **2 tests gratuits de 2 minutes** (charge mentale et préménopause / ménopause) : **methode-lumina.fr/conseils/test-charge-mentale** et **methode-lumina.fr/conseils/test-menopause**
- ✓ **La fiche de suivi sur 14 jours** et 25 guides pratiques bien-être : **methode-lumina.fr/conseils**

Recommandé par : _____

Code avantage (-15 % sur les programmes complets) : _____

Essayez librement depuis chez vous

Aucun compte à créer pour tester · Accès à vie, sans abonnement si vous souhaitez continuer

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