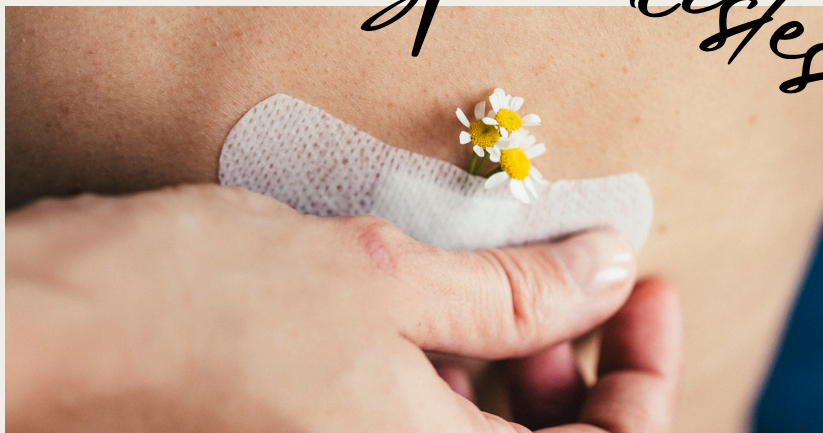
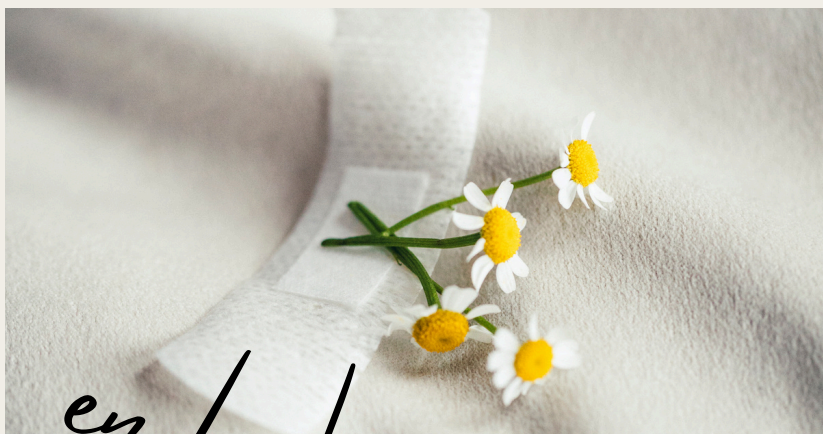


Spécialistes



NOS EXPERTES



en bonheur

SOLIDARITÉ

ON COMPTE SUR TOI

Les expertes de Bonher sont des professionnelles qualifiées, issues de divers domaines liés au bien-être et à la santé mentale. Chacune d'elles est spécialisée dans un domaine précis, allant de la sophrologie à la psychologie, en passant par le coaching et d'autres disciplines complémentaires. Elles partagent une même vision : rendre leurs compétences accessibles au plus grand nombre, notamment aux femmes en situation de précarité.

Dans cet esprit, nos expertes proposent des consultations à tarif solidaire de 50 € pour celles qui en ont véritablement besoin. Nous faisons appel à ton honnêteté et à ta conscience pour respecter cette initiative : si tu peux te permettre de payer une consultation à un tarif standard, nous t'encourageons à le faire, afin de préserver cette aide précieuse pour celles qui en ont le plus besoin.

Si tu as besoin de ce tarif solidaire, n'hésite pas à le demander lors de ta prise de contact avec l'experte, en précisant que tu viens de la part de l'association Bonher.

Pour les contacter il te suffit de cliquer sur leurs noms.



**ENSEMBLE,
PERMETTONS À
TOUTES LES
FEMMES
D'ACCÉDER AU
BONHEUR**

LAURIE

0756805794



**THÉRAPEUTE DE L'INTIME
SEXOTHÉRAPEUTE
REFERENTE DES EXPERTES BONHER**

En tant que thérapeute de l'intime, j'accompagne individuellement les femmes qui souhaitent se reconnecter à elles-mêmes et avancer dans leur épanouissement.

Mon approche s'intéresse à l'intimité dans son ensemble : la relation à soi, à son corps, à ses émotions, et aux autres. Nous explorons ensemble les blocages, les attentes ou les blessures qui peuvent freiner votre bien-être. Cet espace d'accompagnement est une invitation à mieux comprendre vos besoins et à vous réaliser pleinement, que ce soit sur le plan émotionnel, relationnel, ou dans l'intimité de votre être.

ALICE

0659045844



**SOPHROLOGUE
SOPHROTHÉRAPEUTE FONDATRICE
BONHER**

Comme beaucoup de femmes malheureusement j'ai traversé des moments difficiles, j'ai connu la précarité et j'aurais aimé trouver un soutien ou une main tendue à ce moment là.

C'est d'ailleurs grâce à la sophrologie au yoga et à une thérapie que j'ai pu me reconstruire.

Après m'être formé en tant que Sophrologue j'ai décidé d'aller encore plus loin en créant Bonher, pour qu'aucune femme ne reste seule face à ses difficultés.

Aujourd'hui je vous accompagne, avec douceur, pour en finir avec l'anxiété et la charge mentale, vous libérer de vos traumas et vous guide vers la résilience pour une vie plus douce.

Rare sont les vies sans soucis mais il y a toujours un moyen d'apercevoir la lumière au bout du tunnel, laissez moi te montrer le chemin.

NATHALIE

0672449951



DOCTEUR EN PHARMACIE- SPÉCIALISÉE EN ALIMENTATION SANTÉ, MICRONUTRITION ET PHYTOTHÉRAPIE

Passionnée par le bien-être, je vous accompagne pour vous donner les clés pour reprendre en main votre santé, retrouver votre vitalité et votre sérénité.

Je m'adapte en toute bienveillance à votre situation et vos objectifs. Mieux comprendre votre corps et ses besoins vous permettra d'adapter votre alimentation à votre mode de vie et d'éviter les carences qui peuvent être à l'origine de nombreux symptômes. Si cela est nécessaire je peux vous recommander les compléments alimentaires les plus adaptés pour votre cas particulier. Je me suis spécialisée dans les troubles digestifs et la santé mentale, car le lien entre l'intestin et le cerveau est souvent au cœur de notre équilibre émotionnel. Je peux également vous accompagner pour d'autres problématiques liées comme la fatigue chronique, les douleurs, les troubles hormonaux ou les problèmes de peau. Que vous souhaitiez améliorer votre qualité de vie avec une pathologie chronique ou optimiser votre santé, je vous guide vers un bien-être durable à toutes les étapes de votre vie.

ANGELIQUE

0681159293



COACH INTUITIVE REVELATRICE DE POTENTIELS HUMAN DESIGN

Après plusieurs années comme éducatrice spécialisée auprès d'enfants polyhandicapés, un burn-out m'a poussé à démissionner et à redéfinir mon parcours. Ce moment a été un tournant : il m'a permis de me retrouver et de me consacrer pleinement à l'accompagnement des femmes. Formée en coaching, j'utilise le Human Design, l'écriture intuitive, et m'appuie sur mon hypersensibilité et ma bienveillance pour t'aider. Mon objectif est de t'accompagner à retrouver la joie dans ton cœur, ton corps et ton âme, et à renouer avec ta puissance intérieure. Ensemble, nous abordons des sujets comme l'hypersensibilité, l'image du corps, la sexualité, le burn-out, pour avancer sur ton chemin de guérison et de paix avec toi-même.

MARION

0681098402



NATUROPATHE REFLEXOLOGUE

En plus de la naturopathie, je suis formé en réflexologie plantaire et en massage Amma assis et corps, pour offrir un accompagnement complet. Mon approche vise à guider chaque personne vers une meilleure connaissance de soi, pour retrouver et préserver sa santé physique et psycho-émotionnelle.

La prévention est au cœur de mon métier, afin de mettre en place des stratégies adaptées à chacun. Je souhaite rendre les soins holistiques accessibles à toutes les femmes qui en ressentent le besoin.

AUDREY

0649634288



PSYCHOPRATICIENNE - SEXOTHERAPEUTE

Je suis psychopraticienne, sexothérapeute et animatrice de cercles de femmes.

Je t'invite à parler librement, à poser tes ressentis, faire des liens, et donner du sens à ton vécu.

Avec douceur, bienveillance, humour et sans jugement, je t'accompagne avec mes outils (PNL, hypnose, thérapie brève, kinésiologie) pour explorer ce qui se passe dans ton corps, tes émotions et tes sentiments. Ensemble, nous accueillons les zones bloquées ou douloureuses afin de les accepter et les libérer.

Mon objectif est de révéler la lumière qui est en toi.

CECILE

0681955140



THÉRAPEUTE ÉNERGÉTIQUE CONSTELLATIONS FAMILIALES

Je suis thérapeute énergétique et animatrice en constellations familiales, spécialisée dans l'accompagnement des défis émotionnels et physiques. J'aide particulièrement les femmes touchées par l'endométriose, en prenant en compte les dimensions émotionnelles et énergétiques de la maladie, souvent liées à des traumatismes comme les violences ou les abus.

Grâce à la thérapie énergétique et aux constellations familiales, je t'accompagne pour libérer les blocages émotionnels et énergétiques, afin de soulager les symptômes et d'améliorer votre bien-être. Mon approche holistique vise à t'aider à te reconnecter à ton corps et à ton histoire pour retrouver sérénité et légèreté.

MELANIE

0619585722



NEURO-TRAINING ÉNERGIES SEXOTHÉRAPIE

Je suis Mélanie, thérapeute spécialisée en sexothérapie et professeure de yoga. Mon approche vise à t'aider à renouer avec ton corps, à l'accepter et le respecter pleinement.

Ensemble, nous travaillons pour que vous retrouviez votre équilibre, gérez vos émotions et vives plus sereinement.

En thérapie, je t'accompagne pour surmonter peurs et anxiété, ainsi que pour libérer les blocages inconscients qui freinent l'accomplissement de la vie que tu souhaites. Ces freins peuvent être liés à des schémas répétitifs, des traumatismes, ou des événements inachevés comme des deuils ou des séparations.

Mon objectif est de t'aider à te transformer en profondeur, en te libérant des charges du passé pour avancer en harmonie avec toi-même.

VANESSA

0622016563 



CONSULTANTE JURIDIQUE COACH POST SÉPARATION

Tu traverses une séparation, et tu sais à quel point cela peut être complexe sur les plans émotionnels, logistiques et administratifs. Forte de mon expérience d'ancienne avocate en droit de la famille et de maman séparée, je suis là pour t'accompagner dans cette transition avec un service sur mesure. Je t'aide à reprendre confiance en toi et à gérer tes émotions pour avancer plus sereinement. Ensemble, nous travaillerons à une communication saine et constructive pour gérer les conflits avec votre ex-partenaire. Je t'apporte également un soutien administratif pour les démarches liées à la séparation (pension, garde, etc.). Et parce que le bien-être de vos enfants est essentiel, je t'accompagne sur les questions de co-parentalité pour maintenir un cadre serein.

L'objectif : que tu ne sois plus seule face à ces défis et que tu retrouves un équilibre personnel et familial. Parce qu'être parent, ça s'apprend, et être parent séparé ou beau-parent aussi.

CÉCILE

0603302481 



COACH DE VIE SPÉCIALISÉE DANS LE SYSTÈME NERVEUX

J'accompagne les femmes à retrouver un sens à leur vie, à se reconnecter à leurs désirs profonds et à leur identité authentique, pour trouver le chemin de la paix intérieure, de la joie et du bonheur.

Je suis là pour t'aider à redécouvrir et reconstruire les bases de ta sécurité intérieure en te reconnectant à toi-même : tes envies, tes désirs, tes besoins, tout en déconstruisant ce qui ne te sert plus.

Chaque séance est un espace dédié à toi, basé sur l'écoute, l'accueil, et la parole, mais aussi sur une compréhension approfondie de tes clés de fonctionnement personnel, notamment celles de ton système nerveux – véritable pilier de ta vie quotidienne pour te permettre de mieux te connaître et d'engager des changements de vie profonds et durables.

Mon approche est simple et bienveillante. Ensemble, nous travaillons à retrouver le sens, la clarté, la confiance, la sérénité, et la foi en l'avenir.

JULIE 
0664199025



.....
**COACH EN SANTÉ MENTALE &
PREVENTION BURN OUT**

Je propose des accompagnements en santé mentale, sur-mesure et adaptés à vos besoins. Grâce à ma maîtrise de la PNL, j'aide à gérer des problématiques variées, qu'elles soient personnelles ou professionnelles.

Je travaille sur des sujets comme la prévention du burnout, la gestion des émotions ou encore les transitions de vie. Mon approche vous permet de traverser des situations éprouvantes, y compris dans le cadre du travail, en développant des outils concrets pour retrouver l'équilibre et la sérénité.

ELISE 
0682005957



.....
**NATUROPATHE
EXPERTE ANXIÉTÉ**

Je suis naturopathe spécialisée dans les troubles digestifs et l'anxiété, j'accompagne les femmes dans le besoin en leur offrant un espace d'écoute bienveillant et de soutien pour se connecter à leur bien-être intérieur. Grâce à une approche holistique, je travaille sur les liens entre le corps et l'esprit pour apaiser l'anxiété, libérer les croyances limitantes et mieux accueillir vos émotions. En distanciel, mes accompagnements vous guident pas à pas dans la gestion du stress et des émotions, pour une vie plus apaisée et alignée.

SOPHIE

0632123983



SOPHROLOGUE CAYCÉDIENNE, ENERGETICIENNE

Je pratique la Sophrologie Caycédienne, une méthode psychocorporelle qui associe le corps et l'esprit pour favoriser une conscience sereine et positive. Cette approche te permet de mieux gérer le stress, l'anxiété, les troubles du sommeil et les émotions envahissantes, tout en renforçant ta confiance en toi.

Les soins énergétiques (magnétisme et radiesthésie) que je propose à distance contribuent à libérer les blocages émotionnels ou spirituels et à harmoniser ton énergie pour retrouver un sentiment d'équilibre.

Chaque séance est personnalisée et pensée pour répondre à tes besoins spécifiques.

Avec douceur et bienveillance, je t'aide à traverser les épreuves et à avancer vers une sérénité durable, en respectant ton rythme et ton autonomie.

JENNIFER



NATUROPATHE EXPERTE PERINATALITÉ ET FERTILITE

Je suis naturopathe formée à la micronutrition et spécialisée dans la santé de la femme de la puberté à la ménopause. Depuis la naissance de mes enfants, je me suis donné pour mission d'accompagner les femmes à vivre leur maternité en forme et sereines. Que ce soit pendant l'attente d'une grossesse, pendant la grossesse elle-même ou en post-partum, j'aide les femmes à prendre le pouvoir et à devenir actrices de leur santé. Mon approche est basée sur l'écoute et la douceur, je m'adapte à votre vie et à vos contraintes pour vous apporter du mieux-être.

VANESSA

tel: +212661078064



SOPHROLOGUE CAYCÉDIENNE

J'accompagne les femmes à travers un entraînement du corps et de l'esprit, pour vivre en harmonie avec elles-mêmes. Leur apprendre à optimiser leurs capacités et à s'adapter aux différentes situations auxquelles elles ont à faire face durant leur existence, tant sur le plan personnel que professionnel. Mon accompagnement se fonde sur l'observation et l'étude de la conscience, de la perception corporelle et de la relation corps-esprit, ainsi que leur influence sur le mode de vie.

TAKE CARE



with love 



ALICE
FONDATRICE &
PRESIDENTE



CHLOÉ
TRESORIÈRE
& DIR. COM.



LAURIE
SECRÉTAIRE &
COORDINATRICE

WWW.BONHER.FR