

Femme & Maman

~ ton application bien-être ~

Tu as fait quelque chose de courageux aujourd'hui : tu t'es choisie.

Cette application a été pensée pour les femmes et les mamans qui se donnent sans compter, et qui méritent enfin un espace doux, intime et bienveillant pour se retrouver.

Ton compagnon bien-être, partout avec toi

Femme & Maman, c'est bien plus qu'une application : c'est un véritable parcours de reconnexion à toi-même, conçu pour s'adapter à ton rythme, à tes émotions et à ta vie réelle. Chaque jour, quelques minutes suffisent pour ralentir, respirer, et avancer un pas après l'autre.

■ Un accueil personnalisé chaque matin

Une citation inspirante, un exercice du jour et ta checklist bien-être pour démarrer la journée en douceur.

■ Un programme complet sur 6 mois

168 exercices progressifs, pensés pour t'accompagner étape par étape, sans pression et à ton rythme.

■ Un journal intime sécurisé

Note tes ressentis, tes gratitudes et tes réflexions. Tout est sauvegardé sur ton téléphone, à toi seule.

■ Un suivi visuel de ton évolution

Statistiques claires, roue du bien-être, progression jour après jour : visualise le chemin parcouru.

■ Le livre complet intégré

9 chapitres riches, des témoignages touchants et des exercices pratiques, toujours à portée de main.

Accède à ton application

Ton lien d'accès personnel

femme-maman.pages.dev

Ouvre ce lien dans **Safari** (iPhone) ou **Chrome** (Android)

Installation sur iPhone (*recommandé*)

- 1 Ouvre le lien dans Safari**
Important : utilise bien Safari, et non Chrome ou un autre navigateur.
- 2 Appuie sur le bouton Partager**
Le carré avec une flèche vers le haut, situé en bas de ton écran.
- 3 Fais défiler vers le bas**
Cherche l'option « **Sur l'écran d'accueil** » dans le menu.
- 4 Appuie sur « Sur l'écran d'accueil »**
Puis confirme en appuyant sur « **Ajouter** » en haut à droite.
- 5 Ton application est prête !**
L'icône apparaît sur ton écran d'accueil. Ouvre-la comme une vraie app — elle est à toi.

Installation sur Android

- 1** Ouvre le lien dans Chrome.
- 2** Appuie sur les **3 points** en haut à droite.
- 3** Sélectionne « **Ajouter à l'écran d'accueil** » ou « **Installer l'application** ».
- 4** Confirme : l'icône apparaît sur ton écran d'accueil.

Bon à savoir

Utilise toujours le même navigateur sur le même appareil. Tes données — journal, exercices, parcours — sont sauvegardées en toute sécurité sur ton téléphone. Pense à installer l'application sur ton écran d'accueil dès maintenant pour les conserver.

Une question, un doute ? Je suis là pour toi.

Prends soin de toi. Tu le mérites.

Ton livre complet

~ un cadeau qui t'appartient ~

En complément de ton application, je t'offre l'accès au **livre complet** au format PDF.

9 chapitres riches, des témoignages touchants et de nombreux exercices pratiques : un compagnon précieux à lire, relire et annoter à ton rythme, partout où tu vas.

Ce que tu vas y trouver

- **9 chapitres pour cheminer en douceur**
Une exploration progressive du bien-être féminin et maternel.
- **Des témoignages authentiques**
Pour te sentir comprise, jamais seule sur ton chemin.
- **Des exercices pratiques et accessibles**
À refaire à volonté, dans le confort de ton intimité.
- **Un format PDF à conserver**
À lire sur ton téléphone, ta tablette ou imprimé près de toi.

Télécharge ton livre

livre-femme.pages.dev

Clique sur le lien ou recopie-le dans ton navigateur

Comment le conserver ?

Une fois la page ouverte, télécharge le PDF sur ton téléphone ou ton ordinateur. Tu pourras le lire hors connexion, à tout moment, partout où tu en ressens le besoin. C'est ton trésor à toi : prends-en soin comme tu prends soin de toi.

Avec toute ma tendresse,

Cheyenne