



Beautifully
Living.

*La nature au service de la
santé des femmes*

QUI SUIS-JE ?



XXX
Marion

Je suis Marion Pezard, j'ai trente ans et des poussières, et je vis en pleine nature au cœur des vignes en Gironde.

Après quelques années palpitantes dans le marketing à Paris, j'ai eu besoin de revenir à l'essentiel, de retrouver le chemin de mon corps afin d'apaiser mes maux et apprendre à me connaître pour dessiner l'avenir qui est le mien.

J'ai donc entrepris de me former à la naturopathie, puis à un tas d'autres sujets passionnants comme le massage, la phytothérapie, l'aromatologie, la symptothermie, les soins Womb Blessing créés par Miranda Gray etc.

Vous l'aurez compris, mon parcours s'est inévitablement orienté vers la santé des femmes, pour permettre à chacune de comprendre son corps, de l'accompagner dans ses différentes phases de vie, et de célébrer la beauté et puissance qui en émane.

Toutes les différentes facettes de mon métier servent ce but, au travers de contenus gratuits comme mon podcast, ma newsletter, mes réseaux sociaux, d'outils peu coûteux comme mon livre, mes conférences et ateliers ou enfin d'un travail plus approfondi au fil de mes programmes et accompagnements.

J'espère que mon travail saura toucher un petit bout de votre cœur et ouvrir des portes dans votre esprit.

L' ACCOMPAGNEMENT HOLISTIQUE

6 mois pour atteindre son objectif santé sereinement !



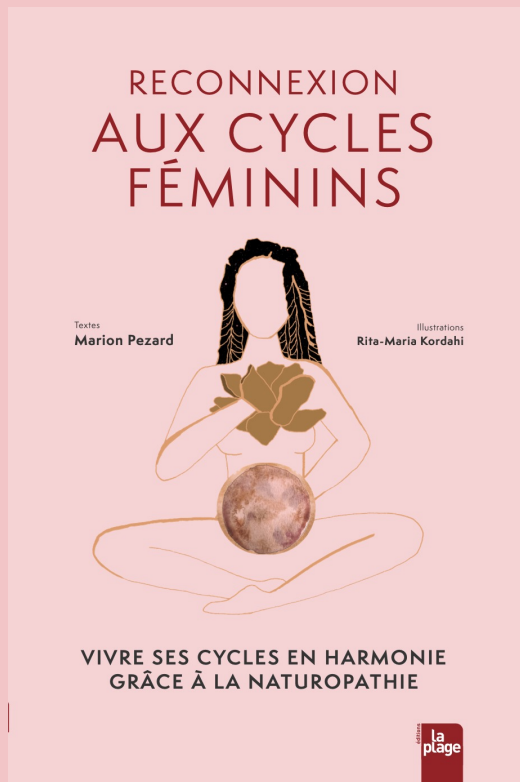
Je vous propose un accompagnement holistique et proximal de 6 mois, mêlant naturopathie, phytothérapie, aromathérapie, symptothermie et bien d'autres techniques naturelles pour vous aider à atteindre votre objectif santé efficacement et en toute sérénité.

Au fil de cet accompagnement, nous nous verrons en **rendez-vous un mois sur deux** pour faire un bilan puis faire le point et j'en profiterai pour vous donner accès à **un tas de contenus variés** pour vous aider selon vos besoins : conférences audio ou vidéo, fiches théoriques, fiches pratiques, recettes etc.

En parallèle, nous serons en **contact régulier** aussi souvent que vous en aurez besoin, via whatsapp ou par email si vous préférez, pour que je puisse répondre à vos questions, vous conseiller, balayer vos doutes, vous remotiver si nécessaire. L'idée est de vous sentir entourée, soutenue, à la fois par une professionnelle compétente, et par une proche à l'écoute de vos vagues ou tempêtes intérieures.

LE LIVRE

Reconnexion aux cycles féminins, vivre ses cycles en harmonie grâce à la naturopathie



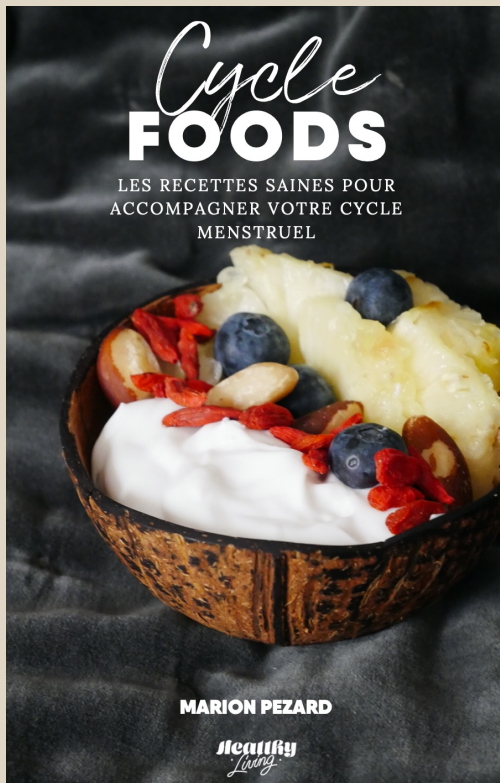
Des années de questionnements, de recherches et d'expérimentations pour trouver des réponses à mes troubles menstruels puis consigner tout ce travail en une centaine de pages pour permettre aux femmes d'accéder à ce savoir, de comprendre leur corps, l'accompagner au quotidien de manière naturelle et bienveillante pour s'y reconnecter.

Avec pour idée de se diffuser de mains en mains au sein de votre tribu de femmes, cet ouvrage vous aidera à retrouver l'harmonie entre votre corps et votre esprit quelles que soient les problématiques que vous rencontrez : règles douloureuses, hémorragiques, aménorrhée, pathologies gynécologiques, dérèglements hormonaux, troubles de la fertilité...

Prendre connaissance de nos cycles, les accepter et les célébrer ne serait-il pas finalement un acte d'amour de soi éminemment féministe et sacré ?

LE E-BOOK CYCLE FOODS

Les recettes saines pour accompagner votre cycle menstruel



Je vous propose dans cet e-book “Cycle Foods, les recettes saines pour accompagner votre cycle menstruel” de comprendre votre cycle menstruel, d’apprendre les bases de l’alimentation naturopathique puis d’identifier ce dont votre corps a besoin à chaque étape, et de le lui apporter aisément grâce à des recettes saines, simples, pour la plupart anti-inflammatoires, sans gluten et adaptables à une alimentation végétalienne ainsi qu’à la saison.

- > 4 recettes de petit-déjeuner
- > 12 recettes de plats
- > 8 recettes de goûters ou desserts
- > 4 recettes de condiments

Le contenu du e-book est tout à fait complémentaire avec celui de mon livre Reconnexion aux Cycles Féminins, aux Editions La Plage.

LE E-BOOK HEALTHY PUBERTÉ

Le double livret à destination des jeunes filles et de leur accompagnant.e



Puisque la puberté est une étape clef de nos vies de femmes, qui n'est pas toujours accueillie au sein des familles comme elle le mérite, j'ai eu à cœur de proposer ce double livret comprenant une partie dédiée à l'accompagnant.e et une autre dédiée à la jeune fille afin de pouvoir aborder sereinement et en conscience cette étape transformative et permettre aux jeunes filles de tout comprendre de leur corps qui évolue.

Au programme : Anatomie et physiologie de la puberté, histoire des règles au travers des époques et cultures, protections périodiques, intimité & sexualité, recettes, rituels, exercices de journaling, tout est là pour faire vivre une puberté douce, consciente et pleine de sororité aux jeunes filles de votre entourage.

LES PROGRAMMES

Healthy naturopathie



10 semaines, guidées par ma voix, afin de comprendre et d'intégrer les bases de la santé naturelle holistique.

Au fil de chacun des 10 chapitres tels que les piliers de la naturopathie, l'alimentation santé, l'hydrologie, l'utilisation des plantes, le soin de la peau etc, vous aurez accès à :

- > Un épisode audio inédit pensé comme une petite conférence
- > Une fiche théorique reprenant les idées principales et vous permettant en un clin d'œil de relire ou réviser ce chapitre.
- > Une fiche pratique afin d'appliquer concrètement dans votre quotidien le sujet abordé, et de cheminer petit à petit dans votre hygiène de vie.
- > Des ressources de lectures, podcasts, vidéos ou autres pour aller plus loin et approfondir ce qui vous parle le plus.

Enfin, puisque la communauté et l'échange sont clefs, vous pourrez rejoindre la communauté Healthy Living pour poser vos questions et échanger avec moi ainsi qu'avec tous les autres participants !

LES PROGRAMMES

Healthy Cycles

HEALTHY
Cycles



3 mois en autonomie pour reconnecter avec son cycle menstruel et rééquilibrer ses hormones.

Au fil de chacun des 12 chapitres vous explorerez les causes profondes des déséquilibres hormonaux et prendrez en main les clefs pour soutenir votre cycle de manière holistique, retrouver l'équilibre hormonal et vous reconnecter à vous-même à l'aide de :

- > Conférences audio & vidéo
- > Exercices guidés
- > Fiches pratiques et théoriques
- > Recettes de plats et infusions

Enfin, puisque la communauté et l'échange sont clefs, vous pourrez rejoindre la communauté Healthy Living pour poser vos questions et échanger avec moi ainsi qu'avec toutes les autres participantes !

LES PROGRAMMES

Healthy Symptothermie



HEALTHY
Symptothermie

Un programme de formation complète à la symptothermie, méthode d'observation du cycle permettant, selon le projet de vie, une contraception naturelle et fiable (fiabilité prat98,2ique de % contre 97,6% pour la pilule) ou une aide à la procréation.

C'est également un outil permettant d'apprendre et de comprendre le fonctionnement de son cycle menstruel pour s'y reconnecter et identifier d'éventuels déséquilibres.

Au programme de cette formation :

- 4 modules d'apprentissage en e-learning
- 4 consultations individuelles en visio ou présentiel
- Un contact régulier via whatsapp

Voilà un outil pour aider les femmes à reprendre confiance et pouvoir en leur corps !

LE PODCAST

*Le podcast qui décrypte la santé des femmes
et met en lumière nos histoires singulières*



Un lundi sur deux, je vous donne rendez-vous pour un épisode de podcast sur le bien-être holistique et la santé des femmes : interviews, témoignages, reportages audio, séances de relaxation, favoris de saison et billets plus personnels sont au rendez-vous pour vous permettre d'appréhender différentes facettes de votre santé, de découvrir des personnes rayonnantes et de cheminer à votre rythme et par votre propre chemin vers la reconnexion à vous-mêmes !

Pionnier des podcasts bien-être, le podcast Healthy Living fête cette année ses 5 ans et comptabilise plus de 2 millions d'écoutes en cumulé au fil de plus de 230 épisodes ! Un joli bout de chemin pour un projet de cœur qui ne devait être qu'un loisir.

Rendez-vous sur votre application d'écoute de podcast préférée ainsi que sur le site internet pour (re)découvrir les épisodes.

Allez, à vos casques !

LA CRÉATION DE CONTENU

Le bien-être au cœur de votre communication



En parallèle de mes différentes activités, je prends un grand plaisir à accompagner des marques ou médias dont les valeurs sont alignées aux miennes, pour permettre à leurs clients et communautés de faire un saut dans le grand bain de la santé naturelle.

Episodes de podcast sur l'alimentation saine, conférences sur la naturopathie, le cycle menstruel et les hormones, séances de relaxation, ateliers d'étirements ou de composition de son infusion sur-mesure, co-création de produits santé, conseils en composition d'infusions ou de compléments alimentaires, animation de lives ou création de contenu pour les réseaux sociaux, voici un panel des services que je propose mêlant mes casquettes de naturopathe et podcasteuse, à mon ancienne casquette de responsable marketing.

Si mon univers vous plaît et que vous souhaiteriez collaborer, je serais ravie d'échanger plus longuement pour vous faire des propositions sur-mesure à la hauteur de votre projet !

PARTENARIATS

NATUROPATHIE

Participation à la création ou co-création de produits de santé

Tarif selon projet

Animation ou participation dans le cadre de conférences, tables rondes ou talks

Tarif selon projet

Transmission et enseignement sur la naturopathie au féminin

Tarif selon projet

PODCAST

Publicité : spots audio, pré-roll & post-roll en host read

80€ pour 1000 écoutes, minimum de 15 000 écoutes

Placement produit dans un épisode
1500€

Épisode sponsorisé créé main dans la main
4000€

Création de podcast en marque blanche dans le secteur du bien-être

Tarif selon projet

CRÉATION DE CONTENU

Rédaction du contenu sur le thème du bien-être

Tarif selon projet

Création de contenu photo, texte, vidéo, audio pour les supports de communication de marques ou médias

Tarif selon projet

Animations dans le cadre d'événements bien-être : conférences, séances de relaxation, ateliers etc.

Tarif selon projet

QUELQUES CHIFFRES

PODCAST

30 000 écoutes mensuelles
environ (*Norme IAB V2*)

73% de femmes

37% d'hommes

35,1% entre 26 et 35 ans

37,8% entre 36 et 45 ans

INSTAGRAM

6 280 followers

200 interactions par semaine
environ

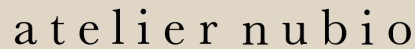
3023 comptes touchés par
semaine environ (reach)

NEWSLETTER

+ 1 000 abonné.e.s

40% taux d'ouverture moyen

1300 visiteurs uniques par
mois sur le site internet



ON THE WILD SIDE



Ils soutiennent
Healthy Living!



OÙ ME RETROUVER ?



@healthyliving.bymarionpezard



@healthyliving.marionpez



@healthylivingpodcast4754

Healthy *Living*

À très vite !

MARION PEZARD

marion@healthyliving-podcast.com

www.healthyliving-bymarionpezard.com