

Mes Prestations

CATALOGUE



2026/2027

SOMMAIRE

Navigation cliquable



Qui suis-je ?

Mon parcours de formations

Pourquoi agir pour les mamans ?

Activités physiques

Ateliers maternité & émotions

Pour quelles structures ?

Comment collaborer ?

Formats & tarifs

Comment ça se passe ?

Contact

Qui suis-je ?



Leah, coach au service des mamans

Éducatrice sportive depuis 10 ans et maman depuis 4 ans,

j'ai toujours eu un attrait particulier pour le public féminin, avec une approche tournée vers la santé, le bien-être et l'équilibre.

En devenant maman, je me suis passionnée pour tout ce qui touche à cette nouvelle étape de vie. J'ai alors choisi de me former dans différents domaines : petite enfance, maternité, coaching et bien-être, afin de mieux comprendre les transformations vécues par les femmes et de les accompagner au plus près de leur réalité.

Ma propre expérience de maman solo de deux jeunes enfants m'a aussi confrontée aux réalités du quotidien : avec ses joies, ses doutes, ses questionnements et ses remises en question.

C'est de la rencontre entre mon expérience professionnelle, mes formations et mon vécu de mère qu'est né mon accompagnement.

Aujourd'hui, je propose une approche globale, humaine, bienveillante et concrète, qui prend en compte la femme dans toutes les dimensions de la maternité : son corps, ses émotions, ses besoins et son équilibre.

Mon objectif : contribuer à prévenir l'isolement et l'épuisement maternel, en permettant aux mamans de trouver des ressources adaptées à leur réalité et de préserver leur équilibre.

Mon Parcours de Formation



2016/18

BPJEPS Activité Physique pour Tous
Formasat

2024

CAP Petite Enfance
Centre Européen de Formation

2024/25

Coach spécialisée en Burn Out et Neuopraticienne
Academie Européenne de coaching

2025

Mastermind de la Naissance
Ema Krusi

2025

Formation Activité Physique et Maternité
CAP Formation Sport

2026

Instructrice Zumba®

Pourquoi agir pour les mamans ?



Agir pour les mamans, c'est agir pour demain

ISOLEMENT

*Créer des espaces où les mamans peuvent se retrouver, échanger et créer du lien.
mais aussi être vue et entendue.*

EQUILIBRE

*Permettre aux femmes de prendre soin d'elles, de leurs corps, de leurs émotions et
de leurs besoins, sans attendre d'avoir du temps « sans bébé » pour le faire.*

PREVENTION

*Contribuer à prévenir l'épuisement maternel en proposant des ressources
accessibles et adaptées aux réalités des mamans.*

LES STRUCTURES DE PROXIMITÉ ONT UN RÔLE ESSENTIEL À JOUER DANS CETTE DYNAMIQUE.

SOMMAIRE

Activités physiques



SOMMAIRE DES PRESTATIONS :

NAVIGATION CLIQUABLE

MAMA FLEX & STRONG

MAMA FLOW DANCE

MAMA ZUMBA® GOLD

FAMILY FIT & FUN

Activités physiques



MAMA FLEX & STRONG

Renforcement & mobilité

Pour qui ?

Femmes enceintes et mamans avec enfants jusqu'à 5 ans.

Le concept

Une séance de renforcement musculaire et de mobilité pensée pour les mamans et futures mamans, la présence de l'enfant n'est plus une contrainte, il peut être présent, en portage, en cosy/poussette, en libre.

L'objectif est de bouger, entretenir sa condition physique, rester connectée à son corps même quand il a changé, avec des adaptations possibles pour toutes.

Le format

Séance collective d'1h, possibilité d'accueillir les enfants jusqu'à 5 ans, sous la responsabilité de leur maman.

Tarif / modalités

Partenariat

Commande d'intervention ponctuelle en structure :

110€ + frais de déplacement

Cycle : sur devis



[SOMMAIRE](#)

Activités physiques



MAMA FLOW DANCE

mix entre danse et Low. Impact. Aerobic

Pour qui ?

Femmes enceintes et mamans avec bébé en portage.

Le concept

Un mix entre danse et low impact aérobic, pensé pour permettre aux mamans de bouger, de se dépenser et de se faire plaisir dans une pratique accessible et fun, qui permet de se reconnecter à son corps.

Les chorégraphies sont conçues pour être progressives, afin de permettre à chacune de mémoriser les mouvements à son rythme.

Réussir à retenir et enchaîner les mouvements puis constater ses progrès, c'est aussi un petit défi pour soi, une source de fierté et un moment où l'on retrouve confiance en ses capacités.

Le format

Séance collective d'1h,

Tarif / modalités

Partenariat

Commande d'intervention ponctuelle en structure :

110€ + frais de déplacement

Cycle : sur devis



Activités physiques



MAMA ZUMBA® GOLD

La Zumba s'adapte

Pour qui ?

Femmes enceintes et mamans avec bébé en portage.

Le concept

Zumba® Gold, c'est un concept adaptée aux femmes enceintes et aux mamans en post-partum, pour bouger, se dépenser et prendre plaisir à danser dans une ambiance conviviale et accessible.

Les mouvements et l'intensité sont adaptés - pas d'impact - afin de permettre à chacune de pratiquer selon ses possibilités, avec une attention particulière portée au confort et aux besoins liés à la grossesse et à la période post-partum.

Le format

Séance collective d'1h,

Tarif / modalités

Partenariat

Commande d'intervention ponctuelle en structure :

130€ + frais de déplacement

Cycle : sur devis



Activités physiques



FAMILY FIT & FUN

Un cours en famille

Pour qui ?

Parents et enfants à partir de 6 ans.

Le concept

Une séance ludique qui permet aux parents et aux enfants de bouger, se dépenser et partager un moment sportif ensemble.

Le cours mêle cardio et renforcement musculaire à travers des exercices accessibles parfois sous forme de jeu, de challenge, avec des adaptations possibles selon l'âge et les capacités de chacun.

L'objectif : faire du sport en famille, renforcer la complicité et donner le goût de bouger ensemble, dans une ambiance dynamique et conviviale.

Le format

Séance collective de 45 min,

Tarif / modalités

Partenariat

Commande d'intervention ponctuelle en structure :

110€ + frais de déplacement

Cycle : sur devis

SOMMAIRE



SOMMAIRE DES PRESTATIONS :

NAVIGATION CLIQUABLE

PRÉPARER SON POST-PARTUM

TRAVERSER LA MATRESCENCE

MAMAN, COMMENT TU VAS VRAIMENT ?

ACCUEILLIR MES ÉMOTIONS

J'ARRÊTE DE CRIER

LE DESIGN HUMAIN

PRÉPARER SON POST-PARTUM

Anticiper le Mois d'Or pour mieux vivre l'après-naissance

Pour qui ?

Femmes enceintes, seules ou accompagnées de leur partenaire.

Le concept

Le post-partum est une période de grands bouleversements, qui mérite d'être préparée autant que l'arrivée du bébé.

Cet atelier permet d'anticiper concrètement cette période : comprendre les besoins de la mère et du bébé, réfléchir à son organisation, identifier les ressources disponibles et préparer son environnement pour les premières semaines.

Une place particulière est accordée au Mois d'Or, cette période de repos et de récupération après la naissance, afin de permettre à la maman de ne pas porter seule toute la charge du quotidien.

L'objectif : passer de « on verra bien après la naissance » à une préparation concrète et réaliste, pour arriver au post-partum avec davantage de repères, de ressources et de soutien.

Format

Atelier collectif — durée à définir selon les besoins de la structure.
Possibilité d'intervention ponctuelle ou dans le cadre d'un cycle.

Tarif / modalités

Sur devis selon le format, la durée et le nombre de participantes.

Ateliers maternité & émotions



TRAVERSER LA MATRESCENCE

Comprendre les bouleversements liés au devenir mère

Pour qui ?

Femmes en post-partum.

Le concept

Devenir mère transforme profondément une femme : son corps, ses émotions, ses priorités, son rapport aux autres et parfois même la perception qu'elle a d'elle-même.

Cet atelier permet de mettre des mots sur ce qui se joue pendant cette période de transition identitaire.

L'objectif est de mieux comprendre ce que l'on traverse, de prendre du recul sur certaines injonctions et de déculpabiliser face aux changements ressentis.

L'atelier se termine par un temps de réflexion personnelle permettant à chacune de faire le point sur ce qu'elle vit, ce dont elle a besoin et ce qu'elle souhaite pour la suite.

Format

Atelier collectif — durée à définir selon les besoins de la structure.
Possibilité d'intervention ponctuelle ou dans le cadre d'un cycle.

Tarif / modalités

Sur devis selon le format, la durée et le nombre de participantes.

MAMAN, COMMENT TU VAS VRAIMENT ?

Se reconnecter à soi pour mieux répondre à ses besoins

Pour qui ?

Mamans, quel que soit l'âge de leur enfant.

Le concept

Dans le quotidien de maman, il est facile de répondre aux besoins de tout le monde avant de se demander comment on va soi-même.

Cet atelier propose un temps pour faire le point sur son état émotionnel, ses besoins et ce qui prend de la place dans son quotidien, sans jugement ni culpabilité.

À travers différentes pistes de réflexion, chacune est invitée à identifier ce qu'elle ressent, ce dont elle a réellement besoin et ce qu'elle peut mettre en place pour mieux se respecter au quotidien.

L'objectif est d'apprendre à mieux s'écouter, reconnaître ses besoins et retrouver du pouvoir d'action sur son quotidien, plutôt que de subir ou de s'oublier.

Format

Atelier collectif — durée à définir selon les besoins de la structure.
Possibilité d'intervention ponctuelle ou dans le cadre d'un cycle.

Tarif / modalités

Sur devis selon le format, la durée et le nombre de participantes.

ACCUEILLIR MES ÉMOTIONS

Pour mieux accueillir celles de mon enfant

Pour qui ?

Mamans, quel que soit l'âge de leur enfant.

Le concept

Les émotions font partie du quotidien, mais il n'est pas toujours facile de savoir quoi en faire, les siennes comme celles de son enfant.

Cet atelier permet de mieux comprendre et accueillir ses propres émotions, afin d'identifier ce qui se joue en soi et de prendre du recul avant d'agir.

À travers des outils concrets et des temps de réflexion, chacune est amenée à repérer les émotions qui prennent le plus de place dans son quotidien, à comprendre ses réactions et à explorer différentes façons d'y répondre, parce que mieux accueillir ses propres émotions permet aussi d'être davantage disponible pour accueillir celles de son enfant.

L'objectif est de développer des réponses plus adaptées dans les situations du quotidien.

Format

Atelier collectif — durée à définir selon les besoins de la structure.
Possibilité d'intervention ponctuelle ou dans le cadre d'un cycle.

Tarif / modalités

Sur devis selon le format, la durée et le nombre de participantes.

J'ARRÊTE DE CRIER

Comprendre ce qui se joue pour mieux accompagner son enfant

Pour qui ?

Mamans, de jeunes enfants (jusqu'à 5 ans)

Le concept

Quand un enfant crie, s'oppose, refuse ou répète un comportement, il peut être difficile de savoir comment réagir sans finir soi-même par crier.

Cet atelier propose des outils pour remettre du cadre avec son enfant, conserver le lien même dans le désaccord, et ainsi se retrouver dans une éducation bienveillante parfois mal comprise sous le prisme des réseaux sociaux.

L'objectif : sortir du rapport de force, mieux comprendre les réactions de son enfant et disposer de leviers concrets pour agir autrement que par les cris.

Format

Atelier collectif — durée à définir selon les besoins de la structure.
Possibilité d'intervention ponctuelle ou dans le cadre d'un cycle.

Tarif / modalités

Sur devis selon le format, la durée et le nombre de participantes.

LE DESIGN HUMAIN

Comprendre les singularités de chacun pour mieux vivre la relation parent-enfant

Pour qui ?

Les parents.

Le concept

Nous sommes tous différents dans notre manière de fonctionner, de ressentir, de communiquer et d'interagir avec les autres.

Cet atelier propose de découvrir le Design Humain du parent et de l'enfant, pour mettre en lumière leurs singularités et explorer ce que leurs fonctionnements respectifs peuvent raconter de leur relation.

À travers cette découverte, chacun peut apprendre à mieux se comprendre, mieux comprendre l'autre et porter un regard différent sur les situations du quotidien. Le Design Humain devient alors un support de réflexion autour de la parentalité : comment accompagner son enfant sans chercher à le faire fonctionner comme soi ?

Format

Atelier collectif — durée à définir selon les besoins de la structure.
Possibilité d'intervention ponctuelle ou dans le cadre d'un cycle.

Tarif / modalités

Sur devis selon le format, la durée et le nombre de participants.

Pour quelles structures ?



ASSOCIATIONS



SALLES DE SPORT



STRUCTURES
PETITES ENFANCES



ACTEURS SOCIAUX



COLLECTIVITÉS

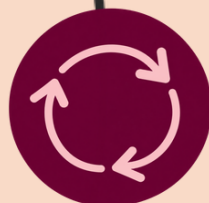
Comment collaborer ?



PROJET SUR MESURE



INTERVENTION PONCTUELLE



CYCLE



MISE A DISPOSITION D'ESPACE



EVENEMENT

[SOMMAIRE](#)

Formats & tarifs

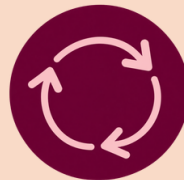


INTERVENTIONS



DE 110€ À 130€

CYCLES



SUR DEVIS

EVENEMENTS



SUR DEVIS

PARTENARIATS



MODALITÉS
DÉFINIES ENSEMBLE

Les tarifs varient selon le format, la durée, le nombre de participants, le lieu et les modalités d'intervention.

[SOMMAIRE](#)

Comment ça se passe ?



DE L'ÉCHANGE À L'INTERVENTION

1

ÉCHANGE

Un premier contact pour comprendre votre structure, votre public et vos besoins.

2

CONSTRUCTION & ORGANISATION

Nous définissons ensemble l'intervention la plus adaptée : format, contenu, durée et modalités pratiques.

3

INTERVENTION

J'interviens au sein de votre structure et j'anime auprès de votre public.

4

BILAN

Un temps d'échange pour permettre de faire le point sur l'intervention.

Contact



07.70.07.60.18



leahnayeli@contact.fr



**Agglomération Montargoise
& Orléanaise**

Retrouvez-moi sur Insta

