



Audrey Lefevre

Conseillère en nutrition périnatale

Kit média
et partenariat



Qui suis-je ?

Je suis Audrey Lefevre, maman de deux enfants nés en 2023 et 2025. Mon expérience de la maternité a transformé ma trajectoire professionnelle et m'a menée vers la nutrition, domaine dans lequel je me suis formée après avoir été cheffe de cuisine, traiteur indépendante puis responsable logistique.

Aujourd'hui, j'accompagne les femmes enceintes et les jeunes mamans avec une approche bienveillante et globale, pour les aider à vivre leur maternité avec plus de douceur, d'équilibre et de confiance.

À travers mes consultations et ateliers, j'offre un soutien concret, à l'écoute des besoins du corps et du cœur.



Pourquoi collaborer ensemble ?

Je cherche à créer des partenariats authentiques avec des professionnel·les qui partagent mes valeurs et œuvrent, comme moi, à soutenir les (futures) mères dans toutes leurs dimensions.

💛 Ce que je propose :

- Collaborations de contenu (posts croisés, reels, lives Instagram)
- Création de ressources partagées (mini-guides, fiches, recettes)
- Partages de visibilité newsletter ou réseaux
- Événements ou ateliers conjoints (en ligne ou en présentiel)

💡 Chaque échange est co-construit pour être fluide, simple et mutuellement enrichissant.



Mon accompagnement

Je propose un accompagnement en nutrition périnatale qui prend soin du corps, du cœur et du quotidien. Chaque femme est unique : mon approche est personnalisée, bienveillante et sans injonctions.

Consultations individuelles

Des séances en ligne pour répondre aux besoins spécifiques des femmes enceintes, jeunes mamans ou en projet bébé.

- Première séance (1h30) : 85 €
→ Bilan global + premières clés concrètes personnalisées
- Séances de suivi (45 min) : 50 €
→ Suivi progressif, ajustements, soutien moral et pratique

💡 Outils fournis : protocoles alimentaires personnalisés, fiches pratiques, recettes adaptées.

Ateliers collectifs

Je propose des ateliers en petit groupe (6 à 8 participantes) d'1h30, conçus comme des bulles de bienveillance, de partage et d'apprentissage.

Chaque atelier comprend :

- un contenu clair et bienveillant,
- un temps de partage entre participantes,
- un livret récapitulatif avec outils, recettes ou fiches pratiques.

Tarif individuel : 25 € / atelier





Contact

Je serais ravie d'échanger et d'imaginer ensemble une collaboration alignée, humaine et porteuse de sens.

- Email : audrey@audreylefevre.fr
- Site web : www.audreylefevre.fr
- Instagram : [@audrey.nutrition.perinatale](https://www.instagram.com/audrey.nutrition.perinatale)

Au plaisir de faire connaissance et de créer du lien autour de la maternité bienveillante 🌿

