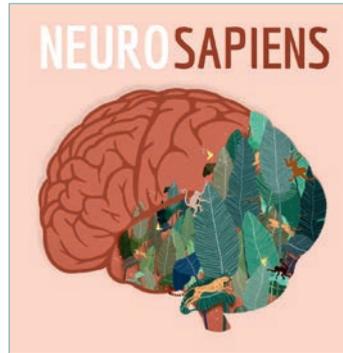


## Podcasts



### À LA SANTÉ DES FEMMES

Podcast initié par Géraldine Grenet, *Les Femmes Sages* donne la parole à des professionnelles de santé, chercheuses, militantes, patientes, philosophes qui, chacune à leur manière, œuvrent en faveur d'une prise en charge globale de la santé des femmes. Ce rendez-vous mensuel met en lumière leurs expériences respectives et aborde des thèmes tels que les violences gynécologiques et obstétricales, le genre et la médecine, ou encore la gynécologie naturopathique.  
*Les Femmes Sages sur Ausha*



### AU CŒUR DU CERVEAU

Initié par la psychologue Anaïs Roux en 2020 (riche de sept années d'expérience dans le domaine des neurosciences et de l'évaluation de la cognition, de la motivation et de la personnalité), ce podcast hebdomadaire a vocation à vulgariser les neurosciences et à rendre accessibles les connaissances sur le cerveau. Chaque épisode explore les mystères de ce chef d'orchestre du corps humain, à travers des thématiques ancrées dans la vie comme l'addiction aux réseaux sociaux, la gestion du temps ou la charge mentale.  
*Neurosapiens sur Ausha*



### IN SITU

Décalé et enrichissant, ce podcast nous emmène dans un univers fictif où les *soft skills* prennent la parole, afin que l'on soit plus attentif et à l'écoute de ces compétences comportementales qui sont des outils précieux en matière d'épanouissement au travail. Les aventures professionnelles de Margot mettent ses *soft skills* à rude épreuve... ou comment entrer dans l'intimité de la créativité, de l'esprit d'équipe ou encore de l'empathie, pour mieux les apprivoiser.  
*Soft Skill, qui es-tu ? sur Ausha*



Petit BamBou

## ÉCOUTE BIENVEILLANTE

L'application de méditation

*Petit BamBou* propose entre autres des programmes spécifiquement destinés aux femmes. Intitulés *Au féminin*, ils consistent en différentes séries, que ce soit sur les cycles féminins au rythme des quatre saisons, le travail au féminin, ou bien la sophrologie appliquée à la grossesse. Des outils précieux et des guidances pour appréhender la santé et le quotidien avec bienveillance, en fonction des besoins de chacune.

[petitbambou.com](http://petitbambou.com)



## GROSSESSE SPORTIVE

*MomOut Family* est une plateforme dédiée au sport et à la parentalité, destinée aux mères et aux familles qui souhaitent pratiquer une activité sportive durant et après la grossesse. L'espace comporte un blog alimenté par des témoignages de mamans et des informations d'experts, et d'un e-shop distribuant des produits écoresponsables testés et approuvés par une communauté de parents fédérés autour du projet. Pour promouvoir l'économie circulaire, tous ces produits peuvent être revendus ensuite sur la plateforme, et une option de location est disponible pour certains.

[momout-family.com](http://momout-family.com)